



สพ.ร.

ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา : การเจริญสติวิปัสสนา

การเจริญสติวิปัสสนา เป็นการฝึกปฏิบัติ เพื่อพัฒนา “สติ” ด้วยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแล ตนเอง ทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างใคร่ครวญ และเป็นไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ทั้งนี้ ต้องอาศัยกัลยาณมิตรผู้เคยเดินบนหนทางนี้มาก่อน เป็นผู้บอกกล่าวแนะนำอย่างมีขั้นตอน ตั้งแต่ ระดับพื้นฐานที่เป็นไปตามกิจวัตรประจำวันด้วย การใช้กิจกรรมต่างๆ อย่างหลากหลายมาเป็นสื่อ แห่งการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ไปถึง ระดับการฝึกข่มมองสังเกตอย่างลึกซึ้ง และ สะท้อนการรับรู้ต่างๆ จนกระทั่งสามารถจดจำ อารมณ์ได้ อันเป็นเหตุก่อให้เกิด “สติ” เกิด

ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา

# การเจริญสติวิปัสสนา

## (Mindfulness Practice and Vipassana)



เว็บไซต์ศูนย์คุณธรรม [www.moralcenter.or.th]  
เว็บไซต์ห้องสมุดดิจิทัล [http://dl.moralcenter.or.th]



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)



ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา  
เล่ม ๑

# การเจริญสติวิปัสสนา (Mindfulness Practice and Vipassana)

กระบวนการ อาจารย์ อมรา สาขากร

องค์กร มูลนิธิสวนพุทธธรรม  
อำเภอบางปะหัน จังหวัดอยุธยา

เรียบเรียงโดย โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรม  
และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา  
ผศ.นพ.ธนา นิลชัยโกวิทช์ โรงพยาบาลรามารับดี  
นายอดิสร จันทรสุข สถาบันอาศรมศิลป์  
ดร.พงษ์ธร ตันติฤทธิ์ศักดิ์ ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา  
นางสาวอัญชลี สติรเศรษฐ์ นักวิจัยอิสระ



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)  
สำนักงานบริการและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)



ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม (ศูนย์คุณธรรม)

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการ

แนวจิตตปัญญาศึกษา / กรุงเทพฯ : ศูนย์คุณธรรม., ๒๕๕๑.

๑๔๐ หน้า

๑. การเจริญสติวิปัสสนา    ๒. ชื่อเรื่อง

## ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา เล่ม ๑ การเจริญสติวิปัสสนา

โดย

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรม  
และกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา

สิ่งพิมพ์อันดับที่

๓๔/๒๕๕๑

พิมพ์ครั้งที่ ๑

มิถุนายน ๒๕๕๑

จำนวน

๓,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์เผยแพร่

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม  
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)  
๖๕/๑๖-๑๗ อาคารวิทยาลัยการจัดการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล (CMMU)  
ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงสามเสนใน  
เขตพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐  
โทร. ๐ ๒๖๔๔ ๕๕๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๔๔ ๔๕๐๑  
Website : <http://www.moralcenter.or.th>,  
<http://dl.moralcenter.or.th>

ผู้พิมพ์

บริษัท ฟริกหวานกราฟฟิค จำกัด  
๕๐/๖ ซ.เจริญสนิทวงศ์ ๓๔/๑ ถนนเจริญสนิทวงศ์  
แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทร. ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๔๕, ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๕๒  
โทรสาร ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๔๕, ๐ ๒๔๒๔ ๓๒๕๒

## คำนำ

ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรมสำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) มีวัตถุประสงค์และหน้าที่ที่สำคัญคือการสร้างนวัตกรรมและองค์ความรู้ด้านคุณธรรมจริยธรรมศูนย์คุณธรรมจึงได้ดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา โดยคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นผู้ดำเนินงาน ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ๓ ประการ คือ

๑. สร้างสรรค์รูปแบบ แนวทาง เนื้อหา แนวคิดและปรัชญาพื้นฐานในการจัดการกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา เพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย

๒. พัฒนาชุดการเรียนรู้การฝึกอบรมด้านจิตตปัญญาศึกษา

๓. พัฒนากลุ่มกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเป็นกำลังหลักในการเริ่มต้นและผลักดันกระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทย

ผลผลิตของโครงการวิจัยดังกล่าวคือชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวจิตตปัญญาศึกษา ๕ เล่ม เล่มนี้เป็นเล่มที่ ๑ ว่าด้วยการเจริญสติวิปัสสนา ซึ่งเป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากการเจริญสติวิปัสสนาเป็นการฝึกการรู้ตัวและสังเกตตนเอง เป็นพื้นฐานสำคัญของการพัฒนามนุษย์ การนำเจริญสติวิปัสสนาไปใช้ประโยชน์มากมาย เช่น การรักษาสุขภาพกายและสุขภาพใจ การพัฒนาองค์กร และการจัดการกับความขัดแย้ง เป็นต้น

ในเล่ม นอกจากจะให้ข้อมูลความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสติ  
วิปัสสนาและกิจกรรมการอบรมจิตตปัญญาผ่านการเจริญสติวิปัสสนาใน  
ชีวิตประจำวันแล้ว ยังบอกเล่าประสบการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกระบวนการ  
 อีกทั้งชี้แจงแนวทางการจัดอบรมการเจริญสติวิปัสสนา หนังสือเล่มนี้จึง  
 มีประโยชน์โดยตรงแก่ผู้อ่านที่จะนำไปใช้ฝึกตนเอง ทั้งเป็นประโยชน์  
 สำหรับกระบวนการ (facilitator) แนวจิตตปัญญาศึกษา (contemplative  
 education) ด้วย

ศูนย์คุณธรรมขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อนุชาติ พวงสำลี  
 รองอธิการบดีฝ่ายระบบกายภาพและสิ่งแวดล้อม อดีตคณบดีคณะ  
 สิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
 น.พ.ธนา นิลชัยโกวิทย์ และคณะผู้ดำเนินงานโครงการวิจัยเพื่อพัฒนา  
 หลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ที่ได้สร้าง  
 ชุดความรู้การอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษาขึ้นเป็น  
 แนวทางเริ่มต้นในกระบวนการสร้างความเปลี่ยนแปลงในจิตใจมนุษย์

น.พ.ธนา นิลชัยโกวิทย์

(นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม  
 สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)

## คำชี้แจง

หลายครั้งเราเริ่มต้นการเดินทางหรือลงมือทำบางสิ่งบางอย่างในชีวิตด้วยจุดมุ่งหมายและความเข้าใจอย่างหนึ่ง แต่กลับพบว่า ความคิด ความเข้าใจ และมุมมองของเราต่อเรื่องนั้นได้เปลี่ยนแปลงไป จากผลพวงของประสบการณ์และการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นบนหนทางแห่งการก้าวเดินนั้น บางครั้งมุมมองต่อเรื่องนั้นอาจจะเพียงละเอียด ลึกซึ้ง และชัดเจนยิ่งขึ้น แต่บางครั้งความคิด ความเข้าใจ และมุมมองที่มีต่อเรื่องนั้นอาจจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ชุดความรู้การอบรมกระบวนการแนวคิดปัญญาศึกษาทั้ง ๕ เล่มนี้เป็นผลของโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม ร่วมกับเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา ด้วยแนวคิดเบื้องต้นว่าจะได้เข้าใจหลักการพื้นฐานของกระบวนการอบรมแนวคิดปัญญา หรือกระบวนการอบรมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายใน เกิดการพัฒนาจิตใจ และคิดว่าจะได้รูปแบบของกระบวนการที่สามารถนำมาผลิตเป็น “ชุดความรู้” ที่ผู้สนใจจัดกระบวนการอบรมแนวคิดปัญญาจะสามารถนำไปใช้ได้และในอีกส่วนหนึ่งเป็นกระบวนการพัฒนากระบวนการจิตตปัญญาทั้งที่มีประสบการณ์อยู่บ้างแล้ว และส่วนที่ยังไม่มีประสบการณ์มากนักในการเข้าร่วมค้นคว้าและปรับฐานความคิดในการจัดกระบวนการอบรมร่วมกัน

ความรู้ ความเข้าใจ และมุมมองที่เกิดขึ้นบนเส้นทางการวิจัย  
ร่วมกันของชุมชนจิตตปัญญาศึกษาที่สำคัญที่สุดประการหนึ่งคือข้อสรุปว่า

**“รูปแบบและกิจกรรมที่ใช้ในการจัดกระบวนการอบรม  
แนวจิตตปัญญาไม่ใช่หัวใจของการจัดกระบวนการ แต่  
การตระหนักถึงเป้าหมายในการพัฒนาภายใน และการเลือก  
ใช้รูปแบบและวิธีการที่เหมาะสมกับสถานะของผู้ร่วมเรียนรู้  
ในกระบวนการอบรมคือหัวใจของกระบวนการอบรม”**

ข้อสรุปอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ

**“ไม่มีกระบวนการใดที่สามารถเปลี่ยนแปลงคนได้ มีเพียง  
กระบวนการที่สร้างเงื่อนไข เอื้อให้เกิด หรือจุดประกาย  
ให้เกิดแรงบันดาลใจที่จะเปลี่ยนแปลงขึ้นเท่านั้น เพราะ  
กระบวนการแห่งการเปลี่ยนแปลงเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง  
และจะเกิดขึ้นได้ด้วยการกระทำของตัวผู้เปลี่ยนแปลงเอง  
แต่ผู้เดียว”**

จากข้อสรุปทั้งสองประการข้างต้น การใช้ชุดความรู้หรือคู่มือ  
ทั้ง ๕ เล่มนี้ จึงควรใช้โดยใช้รูปแบบและวิธีการที่นำเสนอไว้เป็นเพียง  
ข้อมูลเบื้องต้น ที่จะนำไปประยุกต์ให้เข้ากับเป้าหมายของกระบวนการ  
เรียนรู้ที่ต้องการ ศักยภาพและสถานะความพร้อมภายในของผู้เข้าร่วม  
กระบวนการเรียนรู้ ตลอดจนศักยภาพของตัวกระบวนการเองเป็นหลัก  
มากกว่าจะใช้รูปแบบในชุดความรู้เป็นหลัก หากผู้จัดกระบวนการยึดกุม

หัวใจของการจัดกระบวนการในแต่ละครั้งได้ รูปแบบก็จะเป็นเพียงเครื่องมือที่สามารถพลิกแพลงใช้ หรือคิดค้นขึ้นใหม่ได้เสมอตามความเหมาะสม เช่นเดียวกับจอมยุทธ์ที่สามารถใช้ทุกสิ่งเป็นอาวุธ และพลิกแพลงกระบวนการของตนอย่างไร้ขีดจำกัด

ธนา นิลชัยโกวิทย์

หัวหน้าคณะนักวิจัย



# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	(๑)
คำชี้แจง	(๓)
สารบัญ	(๖)
บทนำ	๑
บทที่ ๑ แนวคิดและปรัชญาพื้นฐาน	๑๓
ความหมายและความสำคัญของการเจริญสติวิปัสสนา	๑๕
รูปนาม	๑๘
อริยสัจ ๔	๒๐
สติในฐานะอัปปมาทธรรม	๒๓
หลักการเจริญสติวิปัสสนา	๒๕
ในการเจริญสติในชีวิตประจำวันต้องมีพื้นฐาน	๒๗
การเจริญสติในชีวิตประจำวัน	๓๒
ไตรสิกขา	๓๔
สติปัญญา	๓๖
บทที่ ๒ รูปแบบและเนื้อหา	๓๕
วัตถุประสงค์การฝึกอบรม	๔๐
รูปแบบการฝึกอบรม	๔๐
เนื้อหา	๔๖

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ ๓ ขั้นตอนและกระบวนการ	๗๕
การจัดวางขั้นตอนกระบวนการและการลำดับกิจกรรม	๗๕
กิจกรรม	๘๓
บทที่ ๔ ประสพการณ์ตรงของผู้เข้าร่วมกระบวนการ	๑๑๑
ประสพการณ์ระหว่างเรียนรู้	๑๑๒
บทที่ ๕ การประยุกต์ใช้และข้อสังเกต	๑๒๓
การนำไปประยุกต์ใช้	๑๒๓
ข้อสังเกตจากผู้วิจัย	๑๒๖





# บทนำ

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการ  
ด้านจิตตปัญญาศึกษา เกิดขึ้นภายใต้แนวความคิดและการตระหนักถึง  
ความสำคัญของการพัฒนากระบวนการเรียนรู้เพื่อยกระดับจิตสำนึกและ  
จิตวิญญาณของมนุษย์ อันเป็นที่มาของ “จิตตปัญญาศึกษา” ซึ่งมุ่งเน้น  
การสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความรักความ  
เมตตา จิตสำนึกต่อส่วนรวม ตลอดจนการฝึกปฏิบัติพัฒนาจิต จนผู้เรียน  
เกิดปัญญา และนำไปใช้เคลื่อนไหวผลักดันแนวคิดและกระบวนการ  
เรียนรู้แบบนี้ขึ้นในสังคมไทย

โครงการวิจัยมีวัตถุประสงค์หลักในการสังเคราะห์ปรัชญาหลักการ พื้นฐาน กระบวนการ คุณสมบัติของกระบวนการ และองค์ประกอบสำคัญอื่นๆ ในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ตามแนวจิตตปัญญาศึกษาเพื่อเป็นพื้นฐานการพัฒนาจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยด้วยเหตุนี้โครงการวิจัยจึงอาศัยแนวทางการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) โดยรวมกลุ่มกระบวนการ (facilitator) ที่ทำงานด้านจิตสำนึกและจิตวิญญาณในสังคมไทย และผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับการอบรมและการพัฒนามนุษย์ จำนวน ๔๐ คน เพื่อร่วมกันวิจัยถอดบทเรียนและแบ่งปันประสบการณ์ตาม ผ่านการเข้าร่วมการอบรมในแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งสิ้น ๕ กระบวนการ เป็นประจำทุกเดือนรวมระยะเวลาทั้งสิ้น ๕ เดือน โดยเรียงลำดับการอบรมดังนี้

๑. การเจริญสติวิปัสสนา โดย อาจารย์ยอมา สาขากร
๒. การทำงานเชิงอาสาสมัคร โดย เครือข่ายจิตอาสา
๓. จิตตศิลป์ โดย สถาบันอาศรมศิลป์
๔. งาน พลังกลุ่ม และความสุข โดย เสมสิกขาลัย
๕. นวัตกรรมเพื่อการพัฒนาตน โดย กลุ่มเพื่อนนวัตกรรม
๖. ชุมชนแห่งการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วม โดย สถาบันขวัญเมือง
๗. วิธีคิดกระบวนการระบบ โดย อาจารย์ชัยวัฒน์ ธิรพันธุ์
๘. การเผชิญความตายอย่างสงบ โดย เครือข่ายพุทธิกา
๙. นิเวศน์ภาวนา โดย ญัฐพส วังวิญญู ธนัญธร เปรมใจชื่น และคำเยะ ยอดฉัตรมิ่งบุญ

ผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมการอบรมทั้ง ๕ กระบวนการ พบว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพภายในของผู้เข้าร่วมกระบวนการอย่างสังเกตได้ ซึ่งหมายรวมทั้งคณะผู้วิจัยในฐานะผู้เข้าร่วมกระบวนการด้วยเช่นกัน โดย “การเปลี่ยนแปลง” ที่กล่าวถึงในที่นี้ ไม่ได้ตัดสินกันที่ “ผล” แต่ตัดสินกันที่ “เหตุ” มากกว่า นั่นคือ การสร้างเงื่อนไขที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ ด้วยดึงเอาศักยภาพเรียนรู้และพัฒนาผู้เข้าร่วมกระบวนการออกมาได้อย่างเต็มที่ เงื่อนไขดังกล่าวสามารถประมวลได้ ๗ ประการคือ ๑. สติในชีวิตประจำวัน ๒. การเข้าใจและยอมรับตนเอง ๓. ความเข้าใจความรัก และความเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ ๔. การเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงตามธรรมชาติ ๕. การเกิดสมดุลงในตนเอง ๖. ได้เครื่องมือหลากหลายที่จะใช้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ๗. การพัฒนาตนเองในฐานะกระบวนการ

โดยภาพรวม ผู้เข้าร่วมกระบวนการสามารถเชื่อมโยงเงื่อนไขทั้ง ๗ ประการเข้าสู่วิถีชีวิตอย่างสมดุลทั้งในด้านความจริง ความดี และความงาม แม้ว่าจะมีลักษณะมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันตามแต่กรณี ข้อค้นพบจากโครงการวิจัยสะท้อนถึงผลลัพธ์ในการสร้างความเชื่อมโยงจากจิตตปัญญาศึกษาสู่ชีวิตได้อย่างสมดุล

# หลักการพื้นฐานในการจัดกระบวนการอบรม แนวคิดจิตปัญญาศึกษา

## ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของจิตปัญญาศึกษา

การสังเคราะห์ปรัชญาและหลักการพื้นฐานสามารถสรุปได้ว่า ปรัชญาพื้นฐานของจิตปัญญาศึกษา ๒ ประการ คือ

๑. **ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value)** ว่า มนุษย์มีศักยภาพสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง โดยมีประสบการณ์ตรง เป็นปัจจัยสำคัญของกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานของชุดการอบรมแนวคิดจิตปัญญาศึกษา

๒. **กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm)** คือการปฏิบัติต่อสรรพสิ่งอย่างไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทัศนะที่ว่ามนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งก็เป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ มนุษย์กับสรรพสิ่งต่างเป็นองค์รวมของกันและกัน

หลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการจิตปัญญาศึกษาสามารถสังเคราะห์ออกมาได้เป็น “หลักจิตปัญญา ๗” หรือเรียกในชื่อย่อภาษาอังกฤษว่า ๗ C's ได้แก่

๑. **หลักการพิจารณาด้วยใจอย่างใคร่ครวญ (Contemplation)** คือการเข้าสู่สภาวะจิตใจที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ และนำจิตใจดังกล่าวไปใช้ทำงานอย่างใคร่ครวญทั้งในด้านพุทธิปัญญา (cognitive) ด้านระหว่างบุคคล (interpersonal) และด้านภายในบุคคล (intrapersonal)

๒. **หลักความรักความเมตตา (Compassion)** คือ การส่งพลังออกเพื่อโอบอุ้มดูแลกลุ่มของกระบวนกร และการจัดกระบวนกรด้วยสิ่งแวดล้อมและบริบทที่เกื้อกูลต่อการเรียนรู้ (สปปายะ)

๓. **หลักการเชื่อมโยงสัมพันธ์ (Connection)** คือ การช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรมเชื่อมโยงประสบการณ์ในกระบวนกรเข้ากับชีวิตได้นำไปสู่การทำให้กระบวนกรเข้ามาสู่ภายใน (internalization) บูรณาการสู่วิถีชีวิตและการเอื้อให้เกิดการเชื่อมโยงระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน เชื่อมโยงกับชุมชน และจักรวาล

๔. **หลักการเผชิญหน้า (Confronting)** คือ การเปิดให้ผู้เข้ารับการอบรมออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง เพื่อเข้าเผชิญกับพื้นที่เสี่ยงเพื่อเปิดพื้นที่การเรียนรู้ใหม่ๆ และเข้าใจถึงข้อจำกัดและศักยภาพของตนเองต่อการเรียนรู้และพัฒนา

๕. **หลักความต่อเนื่อง (Continuity)** คือ การสร้างความไหลลื่นของกระบวนกร อันช่วยให้เกิดพลังพลวัตต่อการเรียนรู้ เพื่อช่วยเอื้อให้ศักยภาพการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรมได้รับการปลดปล่อยและสามารถเข้าทำงานเพื่อบ่มเพาะพัฒนา

๖. **หลักความมุ่งมั่น (Commitment)** คือ การเอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนกรกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เพื่อนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

๗. **หลักชุมชนแห่งการเรียนรู้ (Community)** คือ ความรู้สึกลึกเป็นชุมชนร่วมกันของผู้เข้ารับการอบรมรวมทั้งกระบวนกร ที่เกื้อหนุนให้เกิดการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงภายในของแต่ละคน รวมไปถึง



การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม  
ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องและเชื่อมโยงกับชีวิต

## การจัดกระบวนการจัดปฎิบัติศึกษาที่ดี

เมื่อวิเคราะห์ลงสู่ภาคปฏิบัติจริง พบว่า การจัดกระบวนการ  
จัดปฎิบัติศึกษา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมุ่งเน้น **ความสมดุลในความ  
แตกต่าง** ซึ่งสามารถแยกแยะได้เป็น การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุล  
ของฐานกาย ฐานใจ และฐานหัว โดยเน้นรูปแบบวิธีหลากหลายในการ  
เรียนรู้ที่ตอบสนองต่อฐานต่างๆ การจัดกิจกรรมที่สร้างความสมดุล  
ระหว่าง**พื้นที่ปลอดภัย (Comfort Zone)** กับ **พื้นที่เสี่ยง (Risk Zone)**  
กล่าวคือ กิจกรรมเรียกร้องให้ต้องอาศัยความกล้าในการกระทำบางสิ่ง  
บางอย่างที่แตกต่างจากชีวิตประจำวันทั่วไป ในขณะที่เดียวกันก็ยังคงรักษา  
ความรู้สึกอันมั่นคงปลอดภัย และระมัดระวังไม่ให้กลายเป็นพื้นที่อันตราย  
(Danger Zone) นอกจากนี้กิจกรรมจำเป็นต้องจัดให้เกิดความสมดุลระหว่าง  
**การเคลื่อนเข้า-ออกจากศูนย์กลางการเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง (Decentering  
& Centering)** กล่าวคือ เป็นการจัดกิจกรรมให้เกิดการเคลื่อนออกจาก  
การคิดเกี่ยวกับตนเอง รวมทั้งสถานการณ์หรือปัญหาที่กำลังเผชิญ เข้าสู่  
สนามประสบการณ์ใหม่ที่มีองค์ประกอบของการ “เล่น” หรือการ “หลุด”  
ออกจากชีวิตประจำวัน เพื่อแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาสมมติที่ท้าทาย  
อยู่เบื้องหน้าในเวลาอันจำกัด อย่างสมดุลไปกับการเคลื่อนเข้าสู่การย้อน  
คิดใคร่ครวญเกี่ยวกับแบบแผนพฤติกรรมของตนเองที่บุคคลมักนำมาใช้  
ในการแก้ไขสถานการณ์หรือปัญหาทั้งที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าและในระยะยาว

การจัดกระบวนการที่ดียังต้องสร้างความสมดุลระหว่าง **การมีเวลาใคร่ครวญตามลำพัง และการใช้เวลาอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Solitude VS Solidarity)** คือการจัดกิจกรรมที่ทำให้แต่ละคนมีโอกาสร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้เข้ารับการอบรมคนอื่นๆ ในลักษณะของชุมชน ร่วมรับฟังกันและกันอย่างลึกซึ้งจริงใจ พร้อมกับการสร้างกิจกรรมให้มีช่วงเวลาของการได้อยู่ตามลำพัง เพื่อใคร่ครวญต่อประสบการณ์ที่ได้รับในแต่ละช่วงกิจกรรม หรือสำรวจภาวะอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในขณะนั้น และต้องสร้างสมดุลของการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ระหว่าง **ขนาดและวิธีการแบ่ง (Size and Selection Procedure)** นั่นคือกระบวนการจำเป็นต้องตระหนักถึงข้อดีและข้อเสียแตกต่างกัน ระหว่างการแบ่งกลุ่มเรียนรู้ ขนาดเล็ก (๒-๔ คน) ขนาดกลาง (๖-๑๐ คน) และขนาดใหญ่ (มากกว่า ๘ คน ขึ้นไป) และวิธีการแบ่งในลักษณะ กลุ่มที่สมาชิกเลือกกันเอง กลุ่มที่ใช้การแบ่งแบบสุ่ม กลุ่มที่กำหนดหัวข้อการแบ่ง และในท้ายที่สุดการจัดกิจกรรมจำเป็นต้องคำนึงถึงความสมดุลระหว่าง **ความยืดหยุ่นภายใต้กรอบโครงสร้าง (Flexibility within Structure)** นั่นคือ กระบวนการจำเป็นต้องวางโครงสร้างของกระบวนการที่สะท้อนเป้าหมายและเนื้อหาของชุดการอบรมด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้ คาดการณ์ล่วงหน้าว่า กระบวนการแต่ละช่วง รวมทั้งกิจกรรมแต่ละอย่างจะส่งผลอย่างไรต่อพลวัตของกลุ่ม รวมทั้งจะนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในลักษณะและมีทิศทางสำหรับผู้เข้ารับการอบรม ในขณะเดียวกัน สภาพการณ์ที่เกิดขึ้นจริงมักแตกต่างจากสิ่งที่คาดการณ์ไว้ล่วงหน้า ทำให้กระบวนการต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่ยังคงรักษาเป้าหมายของชุดการอบรมนั้นๆ ไว้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เข้ารับการอบรมทุกคน

## คุณสมบัติกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาที่ขาดไม่ได้

กระบวนการเป็นบูรณาภาพของแง่มุมที่หลากหลาย คุณสมบัติพื้นฐานที่สำคัญที่สุดและจะขาดเสียไม่ได้ ในการเป็นกระบวนการจิตตปัญญาศึกษาคือ**การเป็นผู้มีประสบการณ์จิตตปัญญาศึกษาอยู่ในตนเอง**ก่อนเป็นเบื้องแรก ซึ่งหมายถึงการเป็นผู้ที่เข้าใจถึงจุดหมายของจิตตปัญญาศึกษา คือการเข้าถึงความจริง ความงาม ความดี และปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาคือการเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนการทัศน์แบบองค์รวม ตลอดจนได้มีการฝึกฝนตนเอง ด้วยความมุ่งมั่นที่จะพัฒนาชีวิตและการเรียนรู้ภายในของตนเอง มีความลึกซึ้งในเนื้อหาของเรื่องที่ตนจะจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ละเรื่องด้วย การอบรมแบบจิตตปัญญา ด้วยเหตุนี้จึงไม่ใช่สิ่งใดที่ใครๆ จะสามารถลอกแบบเอาไปใช้ได้ โดยอ่านคู่มือสำหรับจัดกระบวนการ จากนั้นจึงเพิ่มเติมคุณลักษณะและทักษะที่สำคัญได้แก่

**ความแจ่มชัด** ทั้งในระดับที่สูงสุดคือปรัชญา ณ ที่สะท้อนถึงสติปัญญาอันแหลมคม มองเห็น และเข้าใจสิ่งต่างๆ ได้อย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง รู้หลักความเป็นจริงในธรรมชาติ วิเคราะห์เหตุปัจจัยและความเชื่อมโยงต่างๆ ได้อย่างแม่นยำ กระฉับกระเฉง และใคร่ครวญจนตกผลึกเป็นองค์ความรู้ที่อยู่ในตน (Embodied knowledge) เมื่อกระบวนการมีความรู้ภายในตนอย่างแจ่มแจ้ง กระบวนการจะไม่จำเป็นต้องถ่ายทอดผ่านการบรรยายที่เป็นแบบแผน หากสามารถสร้างเงื่อนไขให้เกิดการเรียนรู้ผ่านรูปแบบต่างๆ

**การเกื้อหนุนและการโอบอุ้ม** เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมเติบโตด้วยตนเอง เชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ และกระบวนทัศน์แบบองค์รวมว่ามนุษย์มี ความดี ความงาม ความจริงอยู่ในตน สามารถเรียนรู้และพัฒนาได้ และเป็นการพัฒนาที่ต้องเกิดขึ้นภายในตนเองโดยไม่มีผู้อื่นสามารถทำแทน กระบวนการเป็นกัลยาณมิตรโอบอุ้มด้วยความคิด ด้วยใจ และด้วยการกระทำ ให้ความช่วยเหลือเมื่อสมควร เป็นแบบอย่าง และเป็นแรงบันดาลใจ

**ความละเอียดอ่อนลึกซึ้งและการเข้าถึงใจ** ใน ๓ ความหมายคือ ๑. สามารถเข้าใจความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่งอย่างลึกซึ้ง ราวกับว่าเราเข้าไปนั่งอยู่ในใจเขา เข้าใจว่าทำไมเขาจึงคิดจึงรู้สึกและกระทำเช่นนั้น ในสถานการณ์นั้นๆ เข้าใจถึงความเป็นมาและภูมิหลังของปฏิกิริยาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยยังคงความมั่นคงในจิตใจของตนเองไว้ เข้าใจแต่ไม่จำเป็นต้องลุ่มหลงคล้อยตามไปในอารมณ์นั้น สามารถรักษาความสงบและความเป็นกลางในใจตน เพื่อรับรู้สภาวะภายในตัวของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างแจ่มชัดตามความเป็นจริง ๒. สามารถที่จะเชื่อมสัมพันธ์กับอีกฝ่ายหนึ่งจากใจถึงใจ จนสามารถสื่อให้เขารับรู้และสัมผัสได้ถึงการรับรู้ และสัมผัสของเรา ตลอดจนสามารถทำการสื่อสาร หรือจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่มีผลกระทบใจ ไปสัมผัสที่ใจ ของผู้เรียนรู้ด้วยความรู้สึกที่ละเอียดอ่อน มีผลเชื่อมโยงกับการปฏิบัติและชีวิตจริง และ ๓. การเข้าถึงใจของตนเอง มีความอ่อนไหวต่อปฏิกิริยาภายในจิตใจของตนเอง ทำให้เกิดความละเอียดอ่อนลึกซึ้งทางอารมณ์ความรู้สึก สามารถเปิดรับและสัมผัสถึงความงาม ความลุ่มลึก และสุนทรียภาพ ที่ไม่อาจรับรู้ได้ด้วยการคิดในตนเอง ในผู้อื่น และในธรรมชาติได้

**การเข้ากระทำ และการบรรลุผล** การกระทำคือการแสดงออกของคุณสมบัติต่างๆ ที่มีอยู่ในตัวกระบวนการออกมาในการปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม การบรรลุผลคือ การยึดกุมเป้าหมายของกระบวนการได้อย่างมั่นคง การมีจุดยืน และทิศทางที่ชัดเจน รู้ชัดว่าตนกำลังทำอะไร และควรจะทำอย่างไร ตลอดจนมีความมุ่งมั่น และความเชื่อมั่นในศักยภาพทั้งของตนเองและผู้เข้าร่วมกระบวนการว่าจะร่วมกันสร้างสรรค์ ให้เกิดกระบวนการเรียนรู้และบรรลุตามเป้าหมายได้ สองด้านนี้เป็นคุณสมบัติที่ต้องมีอย่างสมดุลในตัวกระบวนการ

**ความสงบ ตั้งมั่น และการเปิดรับ** ความสงบ ตั้งมั่น และการเปิดรับของกระบวนการเกิดจากการมีสติอยู่กับปัจจุบันอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความสงบ ตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบันขณะ เกิดความรู้ตัวทั่วพร้อม คือรับรู้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตน รับรู้สิ่งที่กำลังทำ และคนที่อยู่ตรงหน้า

## ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้องค์ความรู้

คณะผู้วิจัยมีข้อสรุปซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปเผยแพร่และประยุกต์ใช้อยู่หลายประการคือ

๑. การจะนำองค์ความรู้จิตตปัญญาศึกษาไปประยุกต์ใช้ ควรเริ่มต้นจากความ “เข้าใจ” ปรัชญาและหลักการพื้นฐานของการจัดกระบวนการอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษา คือ “ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์” และ “กระบวนการที่สันติแบบองค์รวม” และ “หลักจิตตปัญญาศึกษา ๘” อย่างลึกซึ้งก่อน

๒. กระบวนการที่จะนำชุดการเรียนรู้ไปใช้ ควรมีพื้นฐานความเข้าใจ ประสบการณ์ และการฝึกฝนด้านจิตตปัญญาศึกษา หรือการพัฒนาภายใน มามากพอสมควร มีความรู้และทักษะพื้นฐานในคนที่สอดคล้องกับการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ที่เน้นการพัฒนาศักยภาพมนุษย์อย่างเป็นองค์รวมโดยแท้จริง

๓. ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาควรใช้ “วงจรการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา” เป็นแนวทางเพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีความสมดุลและเป็นองค์รวม

๔. ควรใช้ชุดความรู้เป็นตัวอย่างการจัดกระบวนการและประสบการณ์การเรียนรู้ แล้วพัฒนารูปแบบกระบวนการและกิจกรรมของตนขึ้นเอง หรือเลือกกิจกรรมบางส่วนจากชุดความรู้ไปใช้ โดยประยุกต์ให้เหมาะกับจุดมุ่งหมายเฉพาะ และบริบททางสังคมวัฒนธรรม

๕. การจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา ครูหรือกระบวนการควรเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายและศึกษาลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ตนจะจัดการอบรมหรือกระบวนการเรียนรู้ให้ ให้ชัดเจนก่อน

## ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

### ๑. การส่งเสริมและเผยแพร่การเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา

สิ่งที่ควรผลักดันให้เกิดขึ้นตามลำดับในเชิงนโยบายเพื่อให้เกิดการขยายตัวของจิตตปัญญาศึกษาที่มีรากฐานมั่นคง ประกอบด้วย การพัฒนาบุคลากร และการศึกษาและทำความเข้าใจหลักการของจิตตปัญญาศึกษา

## ๒. สร้างชุมชนแนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษา

กระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาจะเกิดขึ้นท่ามกลางการเรียนรู้ในชุมชนของกัลยาณมิตรเช่นนี้เท่านั้น แนวทางที่สำคัญที่สุดที่ควรมุ่งสร้างในการขยายฐานการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาในสังคมไทยจึงเป็นการสร้างและบ่มเพาะชุมชนแนวปฏิบัติจิตตปัญญาศึกษาให้เกิดขึ้นในบริบทที่หลากหลายมากกว่าการมุ่งสร้างคนที่เป็นปัจเจกบุคคล

## ๓. เสริมสร้างการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา

ควรส่งเสริมและขยายการเรียนรู้ในเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษาให้มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์การปฏิบัติกันอย่างต่อเนื่องในรูปแบบที่หลากหลาย เพื่อขยายการเรียนรู้ให้มีความลึกซึ้งรอบด้านและเข้มข้นมากขึ้น



๑

# แนวคิด

## และปรัชญาพื้นฐาน

การเจริญสติวิปัสสนาเป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนาสติ โดยการฝึกเฝ้าสังเกตและดูแลตนเอง ทั้งทางกาย วาจา และใจ อย่างใคร่ครวญ โดยอาศัยกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติมาก่อน เป็นผู้บอกกล่าวชี้แนะอย่างมีขั้นตอน

การเจริญสติวิปัสสนา สามารถทำได้หลายรูปแบบ รูปแบบที่การฝึกอบรมกระบวนกรจิตตปัญญานำมาใช้ คือการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน ฝึกการรู้สีกตัวและสังเกตตนเองอย่างลึกซึ้ง ในขณะที่ดำเนินกิจกรรมและกิจกรรมประจำวันต่างๆ





สาเหตุที่โครงการฝึกอบรมกระบวนกรแนวจิตตปัญญา กำหนดให้เริ่มต้นกระบวนการด้วยกิจกรรมการเจริญสติวิปัสสนา เนื่องจากพิจารณาเห็นว่า การฝึกสติและการเฝ้าสังเกตตนเองนี้เป็นพื้นฐาน และเครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาด้านในของตนเอง และในกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา ซึ่งมุ่งเน้นการสร้างกระบวนการทัศน์ใหม่ การปลูกฝังความตระหนักรู้ ความเมตตา การพัฒนาจิตและฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาที่แท้จริงในตัวผู้เรียน

การเจริญสติวิปัสสนานี้มีรากฐานจากพุทธศาสนาและคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงหนทางในการพ้นทุกข์ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมกว้างขวางและมีความลึกซึ้งเกินกว่าที่คณะผู้วิจัยจะสรุปด้วยตนเองได้ ในส่วนของแนวคิดและปรัชญาพื้นฐานนี้จึงเป็นการสรุปและอ้างอิงจากงานเขียนของท่านผู้รู้ที่สำคัญ คือท่านพุทธทาสภิกขุ ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ในส่วนของหลักกรรม และท่านพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในส่วนของหลักการเจริญสติวิปัสสนา

## ความหมายและความสำคัญ ของการเจริญสติวิปัสสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) สรุปลความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า หมายถึง “การเห็นแจ้ง หรือวิธี ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรม ปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้ เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่ เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิด และ ยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ทั้งท่าที แห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจ และความรู้สึกทั้งหลาย”<sup>๑</sup>

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช กล่าวไว้ว่า “การเจริญ วิปัสสนากรรมฐานเป็นการหันมาเผชิญหน้าและเรียนรู้ความจริงของทุกซ์ เมื่อทุกซ์อยู่ที่กายก็มีสติระลึกรู้กายตามความเป็นจริง เมื่อทุกซ์อยู่ที่จิตก็มี สติตามรู้จิตตามความเป็นจริง จนในที่สุดก็สามารถเข้าถึงความจริงสูงสุด คือการรู้ทุกซ์”<sup>๒</sup>

ผลของการเจริญวิปัสสนาคือ “ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิด เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในระหว่างการปฏิบัติ เรียกว่าญาณ มีหลายระดับ ญาณ สำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือ

<sup>๑</sup> พุทธธรรม หน้า ๓๐๖

<sup>๒</sup> ทางเอก หน้า ๑๗

ความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชานั่น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่นความชอบความชัง ความคิดใจและความขัดใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่างๆ อย่างบิดเบือน....ญาณและวิชาจึงเป็นจุดมุ่งของวิปัสสนาเพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร”

เครื่องมือสำคัญ ๒ ประการในการเจริญวิปัสสนาคือสติหรือ การระลึกรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏตามที่เป็นจริง และสัมปชัญญะหรือ ปัญญาเข้าใจความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้ตามที่เป็นจริง พระอาจารย์ ปราโมทย์ กล่าวถึงความสำคัญของการเจริญสติไว้ว่า “นอกจากการเจริญสติแล้ว ไม่มีหนทางแห่งความรู้แจ้งทางที่สอง” และกล่าวว่า “การเจริญสติหรือการทำความรู้ตัวเป็นวิถีทางที่ตรงไปตรงมาที่สุด ที่จะพาเรา แหวกออกจากโลกของความปรุงแต่ง หรือความคิดนึกทั้งหลาย ซึ่ง ปิดกั้นเราไว้จากสัจธรรมที่แท้จริง ท้นที่ที่เราแยกตนเองออกจากโลกของ ความคิดปรุงแต่งได้ จิตของเรจะมีคุณภาพที่จะมองเห็นปรมัตถ์ธรรมที่กำลังปรากฏและเกิดดับ ได้แก่ จิตและเจตสิก อันเป็นฝ่ายนามธรรมและ รูปธรรมทั้งปวง เมื่อจิตรู้แจ้งจะปล่อยวางปรมัตถ์ธรรม ฝ่ายรูปธรรมและ นามธรรมได้แล้ว เราจะบรรลุถึงสัจจะอันแท้จริง ซึ่งอยู่เหนือความปรุง แต่งทั้งปวง”<sup>๓</sup>

<sup>๓</sup> วิถีแห่งความรู้แจ้ง เล่ม ๑

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อรรถาธิบายว่าเหตุใดสติที่ตามทันขณะปัจจุบันจึงเป็นหลักสำคัญของวิปัสสนาไว้ว่า

“กิจกรรมสามัญที่สุดของทุกๆ คน ซึ่งเป็นไปอยู่ตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน ก็คือการรับรู้อารมณ์ต่างๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อมีการรับรู้ ก็มีความรู้สึกพร้อมไปด้วยคือสุขสบายบ้าง ทุกข์ระคายเจ็บปวดไม่สบายบ้าง เฉยๆ บ้าง เมื่อมีความรู้สึกสุขทุกข์ ก็มีปฏิกิริยาเกิดขึ้นในใจด้วย คือถ้าสุขสบายที่สิ่งใด ก็ชอบใจติดใจสิ่งนั้น ถ้าไม่สบายได้ทุกข์ที่สิ่งใด ก็ขัดใจไม่ชอบสิ่งนั้น เมื่อชอบก็อยากรับรู้อีก อยากเสพซ้ำหรืออยากได้ อยากเอา เมื่อไม่ชอบก็เกลียดหนี หรืออยากกำจัด อยากทำลาย กระบวนการนี้ดำเนินไปตลอดเวลา” และว่า “ในทางปัญญา การปล่อยจิตใจให้เป็นไปตามกระบวนการธรรมข้างต้นนั้น คือเมื่อรับรู้แล้วรู้สึกสุขสบายก็ชอบใจ ติดใจ เมื่อรับรู้แล้วรู้สึกทุกข์ ไม่สบายก็ขัดใจไม่ชอบใจ ข้อนี้จะเป็นเครื่องกีดกันปิดบังทำให้ไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่มองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงหรือตามสภาวะที่แท้ของมัน ทั้งนี้เพราะจิตใจที่เป็นไปเช่นนั้นจะมีสภาพที่ขังอยู่ที่ความชอบใจ หรือความขัดใจ ตกอยู่ใต้อำนาจของความติดใจ หรือขัดใจนั้น ถูกความชอบใจ หรือไม่ชอบใจนั้นเคลือบคลุม ทำให้มองเห็นเอนเอียงไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่ตรงตามที่มันเป็นจริง และตกลงไปในอดีตหรืออนาคต กล่าวคือเมื่อคนรับรู้แล้ว เกิดความชอบใจหรือไม่ชอบใจ จิตของเขาจะขังหรือขัดอยู่ ณ ส่วน

หรือจุดหรือแง่ ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจของอารมณ์นั้น และ  
จับเอาภาพของอารมณ์นั้น ณ จุดหรือส่วนหรือแง่ที่ชอบใจ  
หรือไม่ชอบใจนั้น เก็บเอาไว้ที่ระตูล้อมคิดปรุงแต่งตลอด  
จนฝันต่อไป และทำให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของความคิด  
ปรุงแต่ง จึงแปลความหมายของสิ่งที่รับรู้หรือประสบการณ์  
ต่างๆ อย่างมีอคติ ไม่อาจมองอย่างเป็นกลางให้เห็น  
ประสบการณ์ล้วนๆ ตามที่มันเป็นไปได้”<sup>๔</sup>

## อุปนาม

ที่กล่าวข้างต้นว่าการเจริญสติจะทำให้มองเห็นและเข้าใจ  
สภาวะธรรมตามที่เป็นจริงคือรูปธรรม และนามธรรม ซึ่งประกอบกัน  
เป็นขั้น ๕ คือ<sup>๕</sup>

๑. รูป หมายถึงส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด ร่างกาย และ  
พฤติกรรมทั้งหมดของร่างกายหรือสสารและพลังงานฝ่ายวัตถุ พร้อมทั้ง  
คุณสมบัติและพฤติกรรมต่างๆ ของสสารพลังงานเหล่านั้น

๒. เวทนา หมายถึงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ซึ่งเกิดจาก  
ผัสสะทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ และทางใจ

<sup>๔</sup> พุทธธรรม หน้า ๘๑๕

<sup>๕</sup> พุทธธรรม หน้า ๑๕ - ๑๖



๓. สัญญา หมายถึงความกำหนดได้ หรือหมายรู้ คือกำหนดรู้  
อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์ (หมายถึงสิ่งที่  
จิตรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรับรู้โดย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ)

๔. สังขาร หมายถึงเครื่องปรุงของจิต การคิดปรุงแต่ง

๕. วิญญาณ หมายถึงความรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาททั้ง ๕ และ  
ทางใจ คือการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย  
และการรู้อารมณ์ทางใจ

จะเห็นว่าขั้น ๕ ประกอบด้วยรูปขั้นเป็นส่วนกายและวัตถุ และ  
นามขั้นทั้งสี่เป็นส่วนใจ แต่ตามแนวอภิธรรมนิยามแบ่งเป็น ๓ คือ จิต  
เจตสิก และรูป ถ้าเทียบกับขั้น ๕

จิต = วิญญาณขั้น

เจตสิก = เวทนาขั้น สัญญาขั้น  
และสังขารขั้น

รูป = รูปขั้น

## อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่ครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา หลักการเจริญสติที่กล่าวถึงข้างต้น ก็เป็นส่วนหนึ่งของอริยสัจ ๔ ซึ่งท่านพระพรหมคุณาภรณ์อรรถาธิบายไว้ว่า<sup>๖</sup>

**ทุกข์** แปลว่าความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยาก ได้แก่ ปัญหาต่างๆ ของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัวเอง ขาดแก่นสารและความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มอิมแท้งจริง พร้อมทั้งก่อปัญหา สร้างความทุกข์ขึ้นมาได้เสมอ ทั้งที่เกิดเป็นปัญหาขึ้นแล้ว และที่อาจเกิดเป็นปัญหาขึ้นมา เมื่อใดเมื่อหนึ่งในรูปใดรูปหนึ่ง แก่ผู้ที่ยึดติดถือมั่นไว้ด้วยอุปาทาน

**สมุทัย** แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยากที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่เราซึ่งจะเสพส่วย ที่จะได้จะเป็นจะไม่เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความร่ำร้อนหรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่งอยู่ตลอดเวลา

**นิโรธ** แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัดมหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือหลุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้อง

<sup>๖</sup> พุทธธรรม หน้า ๘๕๓ - ๘๕๓

ติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ  
ปลอดโปร่ง โล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่านิพพาน

**มรรค** แปลว่าปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ หรือข้อปฏิบัติให้  
ถึงความดับทุกข์ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือทางประเสริฐ มีองค์ประกอบ  
๘ คือ

<b>หมวดปัญญา</b>	สัมมาทิฐิ	มีความเห็นชอบ
	สัมมาสังกัปปะ	ดำริชอบ
<b>หมวดศีล</b>	สัมมาวาจา	มีวาจาชอบ
	สัมมากัมมันตะ	ประพฤติชอบ
	สัมมาอาชีวะ	มีการเลี้ยงชีพชอบ
<b>หมวดสมาธิ</b>	สัมมาวายามะ	มีความเพียรชอบ
	สัมมาสติ	มีการระลึกรู้ชอบ
	สัมมาสมาธิ	มีความตั้งมั่นชอบ

อริยมรรค มีองค์ ๘ นี้คือ มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสาย  
กลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเียงไปหา  
ที่สุดสองอย่าง คือความหมกมุ่นในกามสุข และการประกอบความ  
ลำบากแก่ตน บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน



ในหนังสือวิถีแห่งความรู้แจ้งของพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช<sup>๓</sup>  
ได้กล่าวถึงอริยสัจจ์แห่งจิตของพระราชาณาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)  
ไว้ว่า

“จิตที่ส่งออกนอก	เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก	เป็นทุกข์
จิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง	เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิตอย่างแจ่มแจ้ง	เป็นนิโรธ”

อนึ่ง ตามสภาพที่แท้จริงของจิต ย่อมส่งออกนอกเพื่อรับอารมณ์  
นั้นๆ โดยธรรมชาติของมันเอง ก็แต่ว่าถ้าจิตส่งออกนอก ได้รับอารมณ์  
แล้วจิตเกิดหวั่นไหว หรือเกิดกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นเป็นสมุทัย  
ผลอันเกิดจากจิตหวั่นไหว หรือกระเพื่อมไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นทุกข์  
ถ้าจิตที่ส่งออกนอก ได้รับอารมณ์แล้ว แต่ไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม  
ไปตามอารมณ์นั้นๆ มีสติอยู่อย่างสมบูรณ์ เป็นมรรค

ผลอันเกิดจากจิตไม่หวั่นไหว หรือไม่กระเพื่อม เพราะมีสติอยู่  
อย่างสมบูรณ์ เป็นนิโรธ

พระอริยเจ้าทั้งหลายมีจิตไม่ส่งออกนอก จิตไม่หวั่นไหว จิตไม่  
กระเพื่อม เป็นวิหาธรรม

<sup>๓</sup> วิถีแห่งความรู้แจ้ง หน้า ๑๐๓ - ๘

## สติในฐานะอัปมาทธรรม<sup>๘</sup>

พุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติเป็นอย่างมากในการปฏิบัติทุกชั้น การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติปฏิบัติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ นั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่าอัปมาท หรือความไม่ประมาท หมายถึงการเป็นอยู่โดยไม่ขาดสติ ดังพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นหรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไป เหมือนความไม่ประมาทเลย เมื่อไม่ประมาทแล้วกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป”

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสัทธรรม เหมือนความไม่ประมาทเลย”

แม้ปัจจุสมณัง กิอพระดำรัสครั้งสุดท้ายของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นพระดำรัสในเรื่องอัปมาทธรรม ดังนี้

“สิ่งทั้งหลายที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ย่อมมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ที่มุ่งหมายให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท”

<sup>๘</sup> พุทธธรรม หน้า ๘๐๔ - ๘๐๗

และทรงตรัสสอนให้สร้างอุปมาโดยการดำรงสติว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลาย ควรสร้างอุปมาโดยฐานะ ๔ คือ

๑. จงละกายทุจริต จงเจริญกายสุจริต และจงอย่าประมาณในการ (ทั้งสอง) นั้น

๒. จงละวจีทุจริต จงเจริญวจีสุจริต และจงอย่าประมาณในการ (ทั้งสอง) นั้น

๓. จงละมโนทุจริต จงเจริญมโนสุจริต และจงอย่าประมาณในการ (ทั้งสอง) นั้น

๔. จงละมิฉนาทิฐิ จงเจริญสัมมาทิฐิ และจงอย่าประมาณในการ (ทั้งสอง) นั้น”

ในเมื่อภิกษุ ละกายทุจริต เจริญกายสุจริต ฯลฯ ละมิฉนาทิฐิ เจริญสัมมาทิฐิแล้ว เธอย่อมไม่หวาดกลัวต่อความตายที่จะมีข้างหน้า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรสร้างอุปมา คือการรักษาใจด้วยสติ โดยตนเองในฐานะ ๔ คือ

๑. จิตของเรา อย่าคิดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ

๒. จิตของเรา อย่าขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง

๓. จิตของเรา อย่าหลงในธรรมที่ทำให้เกิดความหลง

๔. จิตของเรา อย่ามัวเมาในธรรมที่ชวนให้เกิดความมัวเมา”

หลักอุปมาธรรมนี้ เป็นหลักธรรมที่อาจารย์อัมรา สาขากร ได้นำมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการฝึกเจริญสติวิปัสสนา ในกระบวนการฝึกอบรมครั้งนี้

## หลักการเจริญสติวิปัสสนา<sup>๙</sup>

การเจริญสติที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้หมายถึงการเจริญวิปัสสนา และจะเน้นการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งมีอารมณ์หรือสิ่งที่จิตรับรู้เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา คือบางครั้งตาเห็นรูป บางครั้งหูได้ยินเสียง บางครั้งจมูกได้กลิ่น บางครั้งลิ้นรับรส บางครั้งกายรับสัมผัส และบางครั้งใจรับธรรมารมณ์ ในชีวิตจริงเราจึงเลือกอารมณ์กรรมฐานไม่ได้ เช่นจะรู้กายอย่างเดียว หรือจะรู้จิตอย่างเดียว

การเจริญสติในชีวิตประจำวันนั้น หากอารมณ์รูปนามอย่างใดปรากฏทางทวารใด ก็พึงใช้อารมณ์นั้นเป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาไปได้เลย โดยไม่มีรูปแบบวิธีการที่ตายตัวว่าต้องกำหนดอย่างไร เพียงมีเงื่อนไขข้อใดข้อหนึ่งใน ๖ ประการ ต่อไปนี้คือ

๑) ต้องรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยจิตที่มีสติสัมปชัญญะ

๒) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่ตั้งมั่น มีสัมมาสมาธิ

๓) ต้องรู้รูปนามโดยมีความรู้สึกตัว

๔) ต้องรู้รูปนามด้วยความไม่หลง คือไม่หลงดู หลงฟัง หลงคม หลงลิ้มรส หลงสัมผัส และหลงนึกคิดปรุงแต่งทางใจ

<sup>๙</sup> อาศัยแนวทางและรายละเอียดจาก “การเจริญสติในชีวิตประจำวัน” ในหนังสือประทับปล่องธรรมของพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺสา โดยคัดข้อความบางส่วนมา ดัดข้อความรายละเอียดบางส่วนออกบ้าง แต่ในส่วนที่คัดมาไม่ได้มีการดัดแปลงแก้ไขแต่ประการใด เพื่อคงไว้ซึ่งความถูกต้องตรงตามหลักการปฏิบัติ

๕) ต้องรู้รูปนามด้วยจิตที่ปราศจากตัณหา ๖ ประการ คือ ปราศจากความทะยานอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และธัมมารมณ์

๖) ต้องรู้รูปนามอย่าง “สักว่ารู้” คือไม่ทำอะไรหลังจากการรู้ (เช่น ไม่แทรกแซงจิตและอารมณ์ รู้แล้วจบอยู่แค่นั้น ไม่ทำกระทำการพยายามละอกุศลธรรม และการพยายามสร้างและรักษากุศลธรรม ปล่อยให้สภาวะธรรมทั้งหลายนั้นเป็นไปตามที่เขาเป็น เพียงแต่มีสติตามรู้เขาไป ด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นกลางเท่านั้น)

สภาวะทั้ง ๖ ประการนี้ มีเนื้อหาเป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่ถ้อยคำและแง่มุมที่มองเท่านั้น คือจิตที่มีสติสัมปชัญญะ จะต้องประกอบด้วยสัมมาสมาธิเสมอ จิตที่มีสัมมาสมาธิก็ย่อมตั้งมั่น อยู่กับเนื้อกับตัว หรือมีความรู้สึกตัว จิตที่รู้สึกตัวก็คือจิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ จิตที่ไม่หลงตามอารมณ์ก็คือไม่ถูกตัณหาผลักดัน และจิตที่มีสติสัมปชัญญะ มีสัมมาสมาธิ มีความรู้สึกตัว มีความไม่หลง หรือไม่ถูกตัณหาผลักดัน ก็ย่อมสักว่ารู้อารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริง

เมื่อใดผู้ปฏิบัติสามารถรู้รูปนามด้วยจิตที่มีสภาวะธรรมเหล่านี้ ก็ย่อมสามารถจำแนกรูปนามอันเป็นอารมณ์ปรমัตถ์ กับความนึกคิดปรุงแต่งหรือสมมุติบัญญัติออกจากกันได้ เมื่อรู้อารมณ์ปรมัตถ์ได้แล้ว จะพบความจริงว่ารูปนามไม่ใช่ตัวตนของตน ความเห็นผิดว่ารูปนามเป็นตน และความยึดถือรูปนามก็จะถูกทำลายไปตามลำดับ แล้วความทุกข์เพราะความยึดมั่นว่ารูปนามเป็นตนก็จะหมดไป

## ในการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ต้องมีพื้นฐานต่างๆ คือ

### ๑. สติ : พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับมนุษย์

ก่อนการเจริญสติ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญสติตามรูปแบบ หรือ การเจริญสติในชีวิตประจำวัน สิ่งที่เป็นและขาดไม่ได้ก็คือการรักษาศีล เพราะศีลเป็นเครื่องกั้นไม่ให้ผู้ปฏิบัติตกไปสู่ความชั่วหยาบ ทางกาย และ วาจา และเป็นเครื่องนำความสงบร่มเย็นมาสู่จิตใจของผู้ปฏิบัติ อันเอื้อ ต่อการปฏิบัติธรรมในขั้นสูงต่อไป

ผู้ปฏิบัติควรชำระจิตใจให้หมดจดจากเครื่องกังวล ด้วยการตั้งใจ งดเว้นการทำความปดองอกุศลอย่างน้อย ๕ ประการ คือการสมานานศีล ๕

### ๒. สัมมาสมาธิ : เงื่อนไขที่จำเป็นสำหรับผู้เจริญสติ เพื่อให้เกิดปัญญา

นอกจากการรักษาศีลอันเป็นเรื่องศีลสิกขาแล้ว ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องฝึกจิตใจให้พร้อม สำหรับการเจริญวิปัสสนาอันเป็นเรื่องของจิตตสิกขา ด้วย... จิตตสิกขาเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า ถ้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นแล้ว พระพุทธเจ้าคงไม่ทรงสอนไว้... เรื่องจิตตสิกขาเป็นสิ่งที่จำเป็นมากที่จะต้องเรียนรู้ และลงมือพัฒนาจิตใจให้เกิดสัมมาสมาธิ หรือความตั้งมั่นของจิต หรือความรู้สึกตัวขึ้นมา เพื่อว่าเมื่อเวลาที่สติระลึกรู้อารมณ์แล้ว จิตจะได้เป็นกลางและไม่หลงอารมณ์ จึงจะเกิดปัญญารู้ลักษณะของอารมณ์ได้ ตรงตามความเป็นจริง หากจิตขาดสัมมาสมาธิคือไม่ตั้งมั่น ผู้นั้นจะไม่มี

ทางเจริญสติให้เกิดปัญญาได้เลย ทั้งนี้อาการของจิตที่ตั้งมั่นมีสมาธิจะตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า “ภิกษุณั้นเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ ผ่องแผ้วไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงานตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้ย่อมโน้มน้าวจิตไปเพื่อญาณทัสนะ”

วิธีการง่ายๆ อย่างหนึ่งในการฝึกสมาธิคือ การหัดสังเกตความไม่ตั้งมั่นของจิตโดย

๑) เบื้องต้นทำให้สบายๆแล้วมีสติระลึกรู้อยู่ในอารมณ์อันเดียว อันไม่ยั่วกิเลส เช่น การคิดถึงคุณของพระพุทธเจ้า คุณของพระธรรม คุณของพระสงฆ์ หรือคิดถึงคุณงานความดี เช่นทานหรือศีลอันไม่ค้างพร้อยของตน หรือจะใช้การบริกรรมภาวนา เช่น บริกรรมพุทโธ หรือจะตามรู้ลมหายใจ รู้อาการยืน เดิน นั่ง นอน รู้การคู้เหยียดมือ รู้การยกย่างเท้า รู้อาการพองยุบของท้อง ฯลฯ ก็ได้

๒) จากนั้นให้คอยสังเกตจิตใจของตนเองเป็นระยะๆ จะพบว่า บางขณะจิตก็รู้อยู่ที่อารมณ์อันเดียวนั้น บางขณะจิตก็หนีไปจากอารมณ์นั้น บางขณะจิตก็จมเช้อยู่กับลมหายใจ บางขณะจิตก็แยกอยู่ต่างหากจากอารมณ์นั้น เป็นต้น ตัวอย่างเช่นเรากำหนดลมหายใจอยู่อย่างสบายๆ แล้วสังเกตรู้ทันจิตว่าบางครั้งจิตก็สงบอยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ่งจ้องจมเช้อยู่กับลมหายใจ บางคราวจิตก็สักรู้ว่ามีลมหายใจอยู่ห่างๆ หรืออย่างบางคนเดินจงกรม ก็ให้เดินอย่างสบายๆ แล้วสังเกตรู้ทันจิตว่าบางครั้งจิตก็สงบอยู่กับการเดิน บางคราวจิตก็หนีไปรู้อารมณ์อื่น บางคราวจิตก็เคลื่อนเข้าไปเพ่งจ้องจมเช้อยู่กับเท้า บางคราวจิตก็สักรู้ความเคลื่อนไหวของกายอยู่ห่างๆ

วิธีการเช่นนี้คล้ายๆ กับการตกปลา คือเราหาเหยื่อ (อารมณ์อันหนึ่ง) มาล่อปลา (จิต) แต่ต่างกับการตกปลาตรงที่การตกปลานั้นต้องการจับปลา ส่วนที่เราฝึกหัดกันนี้ต้องการเพียงแค่การรู้ทันจิตที่ส่งสายเคลื่อนไหวไปมาเท่านั้นเอง

๓) เมื่อฝึกหัดจนสังเกตกิริยาอาการหรือพฤติกรรมของจิตได้แล้ว ก็ทิ้งอารมณ์กรรมฐานเดิมได้ แล้วหันมาใช้อารมณ์กรรมฐานชนิดที่ไม่ต้องตั้งใจกำหนด ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมามรณทั้งปวงนั่นเอง แล้วแต่อารมณ์ใดจะปรากฏเข้ามาสู่ความรู้สึกของจิต เช่น เมื่อตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียงหรือใจเกิดความคิดเราก็จะสังเกตเห็นว่า บางคราวจิตก็รู้สึกตัวอยู่ บางคราวจิตก็หลงไปคิด หรือหลงไปฟัง หรือหลงไปคิดเหมือนที่เคยหัดสังเกตในข้อ ๒) นั่นเอง สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือ เมื่อใดผู้ปฏิบัติมีสติรู้ทันความไม่ตั้งมั่นของจิตหรือรู้ทันกิริยาอาการของจิต เมื่อนั้นจิตจะเกิดความตั้งมั่นขึ้นมาเองชั่วขณะ โดยไม่ต้องพยายามสร้างความตั้งมั่นขึ้นมาเลย อย่างไรก็ตามบางท่านสามารถเข้ามาหัดรู้ความไม่ตั้งมั่นของจิตตามที่อธิบายไว้ในข้อนี้ได้เลย โดยไม่ต้องเริ่มจากข้อ ๑ และข้อ ๒ ก็มี

**สิ่งที่เป็นศัตรูสำคัญของการสร้างความตั้งมั่นของจิต หรือการสร้างสมาธิ หรือการสร้างความรู้สึกรู้ตัว ได้แก่**

#### ๑. ความใจลอย / ความเผอเรอ / ความเหม่อ / ความขาดสติ

เพราะเมื่อใดใจลอย เมื่อนั้นจิตใจย่อมไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จึงรู้เนื้อรู้ตัวหรือรู้กายรู้ใจไม่ได้ ความใจลอยนั้นมีหลายระดับ ถ้าใจลอยรุนแรงจะลืมหืมตาไปเลย แม้คิดอยู่ก็ไม่ทราบว่าคิดอะไร ความใจลอยใน



ระดับที่รองลงมาก็คือการหลงคิด ผู้นั้นจะรู้เรื่องที่คิด แต่ไม่รู้กายไม่รู้ใจ คือไม่รู้สมมุติบัญญัติจึงไม่รู้รูป/นาม กายใจอันเป็นอารมณ์ปรมัตถ์

## ๒. การเพ่งจ้องใส่รูปนาม / กายใจ อันเกิดจากความอยากจะปฏิบัติธรรม

แท้จริงการสร้างความตั้งมั่นของจิต ด้วยการใช้สติตามรู้ความไม่ตั้งมั่นหรือกิริยาอาการต่างๆ ของจิตนั้น ต้องฝึกด้วยการตามสังเกตจิตใจอย่างค่อยเป็นค่อยไป จะทำด้วยความอยากไม่ได้ เพราะถ้ามีความอยากเจือปน แทนที่ผู้ปฏิบัติจะมีสติตามรู้เท่าทันจิตไปอย่างสบายๆ กลับจะเกิดการดักจ้องจิต อันเป็นการดักรู้ไม่ใช่ตามรู้ ซึ่งนอกจากจิตจะไม่ตั้งมั่น ไม่มีสัมมาสมาธิแล้ว ยังจะเกิดอาการเพ่งจ้องกาย เพ่งจ้องใจ จนเกิดความแข็ง ความหนัก และความท้อๆ ทางกายและทางใจ ซึ่งไม่ใช่อาการของจิตที่มีสัมมาสมาธิหรือมีความรู้สีกตัวที่แท้จริงเลยอีกด้วย

สภาวะของจิตที่ตั้งมั่นอันเนื่องมาจากการมีสติรู้ทัน ความไม่ตั้งมั่นของจิตนั้นจะมีลักษณะเช่นเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเรื่องสัมมาสมาธินั่นเอง คือมีจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส อ่อน ง่ายแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว ถ้าพูดตามสำนวนครูอาจารย์พระป่าก็กล่าวได้ว่า จิตเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน หรือกล่าวได้ว่าจิตในขณะนั้นมีความสงบระงับ เบา อ่อนโยน ง่ายแก่การงาน คล่องแคล่ว และชัดเจน นอกจากนี้ จิตในขณะนั้นจะมีเวทนาได้เพียง ๒ อย่าง คือโสมนัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา จิตชนิดที่กล่าวมานี้แหละเป็นจิตที่พร้อมสำหรับการเจริญปัญญาต่อไป

สรุปแล้วเมื่อใดรู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น หรือหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เมื่อนั้นจิตก็จะตั้งมั่นชั่วขณะโดยไม่ต้องบังคับ และเมื่อใดจิตตั้งมั่น เมื่อนั้นจิตจะอยู่กับเนื้อกับตัว และรู้เนื้อรู้ตัว / รู้กายรู้ใจ / รู้รูปรู้นามได้ เราก็พร้อมแล้วที่จะทำวิปัสสนาหรือเจริญปัญญาศึกษาต่อไป โดยให้มีสติตามรู้รูปนามอยู่เรื่อยๆ ด้วยจิตที่ตั้งมั่นมีความรู้สึกตัวต่อไป ก็จะเห็นว่าเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม รูปไม่ใช่เรา นามก็ไม่ใช่เรา และไม่มีเราในที่อื่นภายนอกรูปนามด้วย ทั้งนี้ความเป็นเราเกิดจากการหลงคิดหรือหลงในสมมุติบัญญัตินั่นเอง เมื่อมีความรู้สึกตัวไม่หลงคิด ก็จะสามารถรู้รูปนามตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่เราก็ได้ในที่สุด

อนึ่งจิตที่ตั้งมั่นนั้นสามารถทรงตัวอยู่ได้เพียงชั่วขณะสั้นๆ คือพอมีสติรู้ทันจิตที่หลงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจเมื่อใด จิตก็จะตั้งมั่นและรู้สึกตัวขึ้นมาเองอย่างอัตโนมัติในขณะนั้น แล้วอีกแวบเดียวต่อมาจิตก็หลงไปกับอารมณ์ใหม่อีกครั้งหนึ่ง ผู้ปฏิบัติไม่ต้องตกใจว่าเรารักษาจิตให้ตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ เพราะความจริงแล้วจิตเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับของผู้ใดทั้งสิ้น เพียงทำความรู้สึกตัวให้เกิดบ่อยๆ ด้วยการตามรู้จิตที่ไม่ตั้งมั่นเพราะหลงไปทางทวารทั้ง ๖ เรื่อยๆ ต่อไปจิตก็จะตั้งมั่นหรือรู้สึกตัวได้ถี่ขึ้นเรื่อยๆ และหลงหรือพลอสั่นลงเรื่อยๆ

## การเจริญสติในชีวิตประจำวัน

เมื่อจิตมีสมาธิ หรือมีความตั้งมั่น หรือมีความรู้สึกตัวแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงโน้มจิตไปเพื่อให้เกิดปัญญาด้วยการเจริญสติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีหลักปฏิบัติที่ง่ายๆ ดังนี้คือ

๑. รู้อารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง อารมณ์ของวิปัสสนาคือรูปนาม / กายใจ ดังนั้นสิ่งที่ผู้เจริญสติในชีวิตประจำวันจะต้องมีสติคอยระลึกรู้เรื่อยๆ ก็คือรูปนามหรือกายกับใจของตนเอง

๒. รู้วิธีการตามรู้กายและตามรู้ใจที่ถูกต้อง มีวิธีการดังนี้

๒.๑ ผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้สึกตัว เพราะการตามรู้กายหรือใจจะทำได้ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกตัวเช่น

๑) ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัว ลืมกายลืมใจ

๒) หลงไปในความคิด ลืมตามรู้กายหรือใจ

๓) พงกายพะงใจ เพื่อคอยดักดูว่าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นทางกายหรือทางใจบ้าง

๒.๒ วิธีการตามรู้กายมีหลักปฏิบัติต่างๆ คือ “ให้มีความรู้สึกตัว และหากกายมีอาการอย่างไร ก็รู้ว่ากายมีอาการอย่างนั้น” เช่น กายอยู่ในอาการยืน ก็รู้สบายๆ ถึงอาการของรูปยืน (ไม่ต้องช่วยคิดว่านี่เป็นรูปยืน ไม่ใช่เรณูขึ้น แค่ว่ามันสึการหรือรู้สึกสบายๆ ถึงรูปยืน แม้การรู้รูปนามอื่นๆ ก็เพียงมนสิการถึงรูปนามนั้นๆ ไม่ต้องคิดว่านี่รูปนี้นามแต่อย่างใด) หรือกายคู้กายเหยียด เหลียวซ้ายแลขวาก็รู้สบายๆ ว่ากายมีอาการอย่างนั้นๆ ทั้งนี้ไม่ต้องตามพากย์หรือคิดบรรยายว่ารูปกำลัง

มีอาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว ไม่เอาแต่คิด หรือไม่เอาแต่เพ่งกาย กายนั้นยอมแสดงความเป็นจริงที่เขาเป็นเพียงรูป ไม่ใช่ตัวเรา ออกมาให้เห็นได้ไม่ยากเลย

๒.๓ วิธีการตามรู้ใจมีหลักปฏิบัติง่ายๆ คือ “ให้มีความรู้สึกตัว และหากจิตมีอารมณ์หรือมีอาการอย่างใด ก็รู้ว่าจิตมีอารมณ์หรือมีอาการอย่างนั้น” เช่นจิตรู้สึกหรือมีอารมณ์เป็นสุขก็รู้ว่าจิตสุข (ไม่ต้องช่วยคิดว่านี่เป็นนามสุข ไม่ใช่เราสุข) จิตเป็นทุกข์ก็รู้ว่าจิตทุกข์ จิตเฉยๆ ก็รู้ว่าจิตเฉยๆ จิตโลภก็รู้ว่าจิตโลภ จิตโกรธก็รู้ว่าจิตโกรธ จิตหลงก็รู้ว่าจิตหลง จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ ฯลฯ หรือจิตหลงอารมณ์ก็รู้ว่าจิตหลงอารมณ์อยู่ (เช่นจิตหลงไป (ดูรูป) ทางตา ก็รู้ว่าจิตหลงดู จิตหลงไป (ฟังเสียง) ทางหู ก็รู้ว่าจิตหลงฟัง จิตหลงทางใจ ก็รู้ อาการตรงตามความเป็นจริงว่าจิตหลงไปทำอะไร เช่น หลงใจลอย หลงคิด หลงตั้งทำปฏิบัติ หลงแสวงหาอารมณ์ หลงเพ่งอารมณ์ หลงแก้ไขอารมณ์ เป็นต้น) ทั้งนี้ไม่ต้องตามพากย์หรือคิดบรรยายว่าจิตกำลังมีอารมณ์หรืออาการอย่างนั้นอย่างนี้ ขอเพียงมีความรู้สึกตัว ไม่ลืมตัว ไม่เอาแต่คิด หรือไม่เอาแต่เพ่งจิตหรืออารมณ์ที่จิตไปรู้เข้า จิตและความรู้สึกทั้งหลายในจิตยอมแสดงความเป็นจริงที่เขาเป็นเพียงนาม ไม่ใช่ตัวเรา ออกมาให้เห็นได้ไม่ยากเลย หากจับหลักปฏิบัติได้เท่านั้นก็เจริญสติในชีวิตประจำวันได้แล้ว คือให้หมั่นมีความรู้สึกตัว แล้วตามรู้อาการทางกายและทางใจเรื่อยๆ ไปแบบไม่หวังผล เช่น กายไหวก็รู้กาย จิตไหวก็รู้จิต เป็นต้น

## ไตรสิกขา

ไตรสิกขานั้นถือกันว่าเป็นระบบการปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ หากมรรคเป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่เนื้อหาอันใด ไตรสิกขาก็เป็นระบบการปฏิบัติธรรมทั้งหมดในแง่ใช้งาน<sup>๑๐</sup> ดังที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวว่า ไตรสิกขาคือวิธีที่จะตัดอุปาทาน หรือความยึดติด ๔ ประการ คือ ความยึดติดในกาม ความยึดติดในทิฏฐิหรือความคิดเห็นที่ตนมีอยู่เดิมๆ ความยึดติดในวัตรปฏิบัติที่มุ่งหมายผิดทาง และความยึดมั่นโดยความเป็นตัวเป็นตน<sup>๑๑</sup> ไตรสิกขานี้นิยมพูดกันทั่วไปว่า เป็นการศึกษาเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา แต่ถ้าอธิบายตามแบบแผนจะเรียกเป็น สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา<sup>๑๒</sup> คือ

๑) สीलสิกขา สิกขาคือศีลอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมในทางความประพฤติอย่างสูง เป็นไปเพื่อให้จิตอยู่ในสภาพเป็นปกติ ไม่ถูกกิเลสชั่วร้ายครอบงำ พร้อมทั้งจะเรียนรู้จิตในขั้นต่อไป

๒) จิตตสิกขา สิกขาคือจิตอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกอบรมจิต เพื่อให้จิตพร้อมที่จะเจริญปัญญาในขั้นการเรียนรู้ร้อยสัจ

<sup>๑๐</sup> พุทธธรรม หน้า ๖๐๑

<sup>๑๑</sup> คู่มือมนุษย์ หน้า ๑๐๕ - ๑๖๔

<sup>๑๒</sup> พุทธธรรม หน้า ๖๑๘ - ๖๑๙

๓) ปัญญาศึกษา ศึกษาคือปัญญาอันยิ่ง เป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกรวมปัญญาเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งอย่างสูง ซึ่งจิตจะรู้แจ้งอริยสัจจ์ได้ก็ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นกระบวนการเรียนรู้ความเป็นจริงของทุกข์หรือรูปนาม / กายใจ จนจิตทำลายความยึดถือรูปนามลงได้แล้ว จิตจึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอวิชชาและกองทุกข์ทั้งปวงได้อย่างถาวร



## สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งของสติ หรือการที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่ การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และถือว่ามีส่วนทั้งสมถะและวิปัสสนาในตัว<sup>๑๑</sup> ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสนา การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย แบ่งเป็นหลายวิธีคือ

- อานาปานสติ การพิจารณาลมหายใจ
- กำหนดอิริยาบถ คือยืน เดิน นั่ง นอน
- สัมปชัญญะ คือการมีความรู้ตัวในอิริยาบถย่อย คือการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง
- ปฏิกูลมนสิการ คือพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมี ส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน
- ธาตุมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ
- นวสีวลิกา คือมองเห็นสพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๘ ระยะเวลาตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละภพนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกาย

<sup>๑๑</sup> พุทธธรรม หน้า ๘๑๐ - ๘๑๒



๒. เวทนานุปัสสนาการตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกกี่ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ที่เจ็ดด้วยอามิส (สิ่งล่อใจ หรือกามคุณ คือรูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งสัมผัสทางกาย) ก็ดี หรือที่ไม่เจ็ดด้วยอามิสก็ดี ก็รู้ชัด ตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓. จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ หดหู่ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ไม่เป็นสมาธิ หลุดพ้น ไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ



#### ๔. ธรรมานุปัสสนา การตามรู้รู้ทันธรรมชาติ คือ

- นิเวศน์ ๕ (สิ่งที่กีดกันขัดขวางการทำงานของจิต) คือ  
กามฉันทะ (ความอยากได้อะไรอยากเอา)  
พยาบาท (ความขัดเคืองแค้นเคืองใจ)  
ถีนมิทธะ (ความหดหู่เซื่องซึม)  
อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ)  
วิกิภิกษา (ความลังเลสงสัย)
- ขันธ์ ๕ (รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)
- อายุขณะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และ  
อายุขณะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์  
(อารมณ์ที่เกิดกับใจ)
- โพชฌงค์ ๗ คือ สติ (ความระลึกได้) ธัมมวิจยะ (ความ  
สอดส่องธรรม) วิริยะ (ความเพียร) ปีติ (ความอิ่มใจ) ปัสสัทธิ (ความ  
สงบใจและอารมณ์) สมาธิ (ความ ตั้งใจมั่น) อุเบกขา (ความวางเฉย)
- อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็น  
จริงว่า คืออะไร เป็นอย่างไร

หลักธรรมที่สรุปมาโดยสังเขปนี้คือหลักธรรมพื้นฐานที่  
เกี่ยวข้องกับการเจริญสติวิปัสสนา ซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้ง และเชื่อมโยง  
กับธรรมะข้ออื่นๆ ในพุทธธรรมอีกมากมาย จนไม่สามารถบรรยาย  
ไว้ในที่นี่ได้ ผู้สนใจศึกษาต่อสามารถค้นคว้าหาความรู้เพิ่มเติมได้จาก  
พระไตรปิฎกซึ่งมีการแปลเป็นฉบับภาษาไทยแล้ว หนังสือพุทธธรรม  
ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และหนังสือหลักธรรมะ และ  
คำสอนของครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่มีอยู่มากมาย



# ๒

## รูปแบบ

### และเนื้อหา



## วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

๑. ฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวัน และการตระหนักรู้ความรู้สึกนึกคิดของตน ซึ่งจะเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษา ซึ่งเน้นการพัฒนาจิตและปัญญาที่แท้จริงภายในตน

๒. ทำความเข้าใจหลักการพื้นฐานของพุทธธรรม โดยเฉพาะส่วนที่เป็นหลักชี้นำการเจริญสติวิปัสสนา

## รูปแบบการฝึกอบรม

เป็นการฝึกเจริญสติวิปัสสนาเบื้องต้น โดยผสมผสานระหว่างการบรรยายธรรม การทำกิจกรรมฝึกสติ และฝึกการตระหนักรู้ตนเองในชีวิตประจำวันระหว่างอยู่ในการอบรม โดยใช้เวลารวม ๓ วัน ตามกำหนดการฝึกอบรมต่อไปนี้



## ตารางการฝึกอบรม

### วันที่ ๑

- ๐๕.๐๐ - ๐๕.๑๕ น. นำเข้าสู่บทเรียน, สวดมนต์
- ๐๕.๑๕ - ๐๕.๓๐ น. บรรยาย “สติและสมาธิ” และ  
“ปัจฉิมโอวาท” (ว่าด้วยความไม่ประมาท)
- ๐๕.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. กิจกรรมที่ ๑ : วาดรูป “ผลของความประมาท”
- ๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พัก
- ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๒ : “ตามหาพ่อแม่”
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. อาหารกลางวัน / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมที่ ๓ : “เมล็ดพันธุ์แห่งสติ”
- ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. พัก
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. สรุปการเรียนรู้จากกิจกรรม
- ๑๖.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๕.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. กิจกรรมที่ ๔ “เส้นทางสายธรรม” ผู้มี  
ประสบการณ์บรรยายประสบการณ์การปฏิบัติ  
ธรรม  
บรรยายธรรม “การทำทานอย่างมีปัญญา” และ  
“ความเป็นปกติและความรู้สึกตัว” และเตรียมตัว  
ก่อนเดินธุดงค์

## วันที่ ๒

- ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๕ “เดินรุดงค์”
- ๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. ธรรมบรรยาย
- นิเวศน์ ๕ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องกั้น
  - ไตรสิกขา ศีล สมาธิ ปัญญา
  - ทางสายกลาง
  - วิหารธรรม ที่หัวใจของผู้ปฏิบัติ
- ๑๐.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ “เดินไปตลาด”
- ๑๑.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. ธรรมบรรยาย “การฝึกสติ”
- ๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. อาหารกลางวัน
- ๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. กิจกรรมที่ ๖ : “พ่อนักตระหนักรู้”
- ๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น. พัก
- ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๗ : “การพูดและการฟังอย่างมีสติ”
- ๑๖.๐๐ - ๑๙.๓๐ น. อาหารเย็น / พักผ่อนตามอัธยาศัย
- ๑๙.๓๐ - ๒๑.๓๐ น. ธรรมบรรยาย “ขั้น ๕ และ อวิชชา”
- สนทนาธรรมยามค่ำ “ปุจฉา-วิสัชนา ปัญหาธรรม”

## วันที่ ๓

- ๐๖.๐๐ - ๐๘.๐๐ น. ออกกำลังกายยามเช้า
- เตรียมส่วนต่างๆ ของร่างกาย
  - สุรียนัมสการ
  - รำมวยจีนเบื้องต้น

๐๘.๐๐ - ๐๙.๓๐ น. อาหารเช้า / พักผ่อนตามอัธยาศัย

๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. ธรรมบรรยาย

- ไตรสิกขา (ศีลสิกขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา)

- ทบทวนบทเรียน

๑๐.๓๐ - ๑๑.๐๐ น. พัก

๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. กิจกรรมที่ ๘ “ฝึกใช้ไตรสิกขา”

๑๒.๐๐ - ๑๓.๓๐ น. อาหารกลางวัน / พักผ่อนตามอัธยาศัย

๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น. การบรรยาย “การฟังอย่างมีสติ”

๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. สรุปการเรียนรู้



## รูปแบบการจัดกระบวนการในครั้งนี้มีลักษณะเด่นที่สำคัญๆ คือ

๑) มีการจัดกระบวนการที่ยืดหยุ่น กระบวนการเลือกใช้กิจกรรมตามที่พิจารณาว่ามีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพความพร้อมและจิตนิสัยความสนใจของกลุ่ม แต่มีเป้าหมายที่ชัดเจนในทุกกระบวนการว่าเป็นไปเพื่อเป็นเงื่อนไขในการฝึกสติและความรู้สึกตัว

๒) การจัดกระบวนการทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงจากกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกสติและความรู้สึกตัว ทั้งในกิจกรรมที่เป็นเกม และกิจกรรมที่มีส่วนคล้ายคลึงกับการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การพูดและการฟังอย่างมีสติ การเดินไปตลาด การนอน การออกกำลังกาย

๓) กระบวนการสอดแทรกเนื้อหาทฤษฎีหรือหลักธรรมประสานไปกับกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยให้เนื้อหาเป็นพื้นฐานก่อนนำไปปฏิบัติ หรือใช้เนื้อหาเป็นตัวสรุปการเรียนรู้ ทำให้เกิดการประสานระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ ช่วยให้เกิดความเข้าใจในเนื้อหาหลักธรรมอย่างเป็นรูปธรรม และทำให้การปฏิบัติมีหลักชี้นำที่ชัดเจน

๔) มีการเปิดโอกาสให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้ที่ได้จากการทดลองปฏิบัติ และสังเกตตัวเองในช่วงต่างๆ ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้จากกันและกัน และกระบวนการสามารถติดตามกระแสการเรียนรู้ และความต้องการของกลุ่มในแต่ละช่วงได้

๕) กระบวนการมีการย้ำเป็นระยะให้ผู้เข้าร่วมฝึกเจริญสติระหว่างพักผ่อนและทำกิจวัตรประจำวัน เช่นการรับประทานอาหาร การ

อาบน้ำ การแปรงฟัน ทำให้สามารถฝึกเจริญสติได้อย่างต่อเนื่อง และสอดคล้องกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๖) การจัดเวลาในการทำกิจกรรมเป็นไปอย่างไม่เร่งรัดทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถมีส่วนร่วมได้เต็มที่ และสามารถฝึกเจริญสติตลอดช่วงการดำเนินกิจกรรมได้ ไม่เกิดความเครียดจากตารางกิจกรรมที่แน่นเกินไป มีการจัดเวลาให้พักก่อนข้างนานทำให้สามารถใช้เวลากับตนเองและตามดูความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ของตนเองได้ดี มีเวลาที่จะย่อยประสบการณ์การเรียนรู้ และทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้อย่างไม่เร่งรีบ

๗) กระบวนการมีการสังเกตและกระแกลุ่ม ความพร้อม ประเด็นที่ติดขัด จุดที่ต้องทำท่ายอยู่ตลอดเวลา และปรับเปลี่ยนกระบวนการเพื่อให้เหมาะสมที่สุด





## เนื้อหา

เนื้อหาในส่วนนี้จะเรียบเรียงตามคำสอนของกระบวนกร โดยพยายามรักษาลักษณะคำที่กระบวนกรใช้ และจัดเรียงลำดับตามการสอนจริงให้มากที่สุด เพื่อให้เห็นภาพวิธีการนำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้ในกระบวนกรได้ชัดเจนขึ้น ส่วนรายละเอียดเรื่องหลักพุทธธรรมที่เกี่ยวข้องสามารถอ่านเพิ่มเติมได้ในบทแนวคิดและปรัชญาพื้นฐาน

## สัมมาสติและสัมมาสมาธิ

สัมมาสติและสัมมาสมาธิเป็นส่วนหนึ่งของมรรค ๘ ซึ่งเป็นคำสอนเกี่ยวกับหนทางในการพ้นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วย

๑. ปัญญา อันเห็นชอบต่อความจริงของชีวิต
๒. ดำริชอบ ไม่พยายาทำ ไม่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
๓. เจรจาชอบ เว้นจากวจีทุจริต
๔. การงานชอบ เว้นจากกายทุจริต
๕. เลี้ยงชีวิต ในทางอันชอบควร
๖. มีความเพียร อันชอบควร
๗. มีสติ อันชอบควร
๘. มีใจตั้งมั่น อันชอบควร

สัมมาสติคือ “การมีสติอันชอบควร” คือความรู้สึกรู้ตัว และสัมมาสมาธิคือ “การมีใจตั้งมั่นอันชอบควร ใจตั้งมั่นอันชอบควร คือ ใจที่อยู่กับเนื้อกับตัวไม่ไปอยู่ที่อื่น เพราะเรามักจะไปตั้งอยู่กับงาน เราไปตั้งอยู่ที่อื่น สองสิ่งนี้ คือ “สัมมาสติ” และอีกสิ่งหนึ่งคือ “สัมมาสมาธิ”

สองอย่างนี้จำเป็นต้องเกิด เกิดเพื่ออะไร เป้าหมายของศาสนาพุทธนั้นก็ คือความสุข ความสุขมีหลายชั้น ความสุขขั้นต้น เป็นความสุขขั้นมีศีล มีศีล ๕ ก็ถือว่ามีศีล เราคิดดีได้ พุทธดีได้ ทำดีได้ ขั้นต่อมาคือ ความสุขขั้น ธรรมฐาน จับต้องอยู่ที่อารมณ์เดียวได้นานๆ เป็นความสงบ แม้เราจะ บอกว่ามีความสุข แต่ถ้าจิตไม่ได้อยู่กับเนื้อกับตัวเราก็ไม่มีความสุข เมื่อ เราฝึกไป เห็นข้างนอกก็ทำให้ใจกระเจิดกระเจิง ทำให้สุขกับทุกข์ต้องอยู่ คู่กัน เมื่อฝึกไปแล้ว มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง

## การฝึกสติต้องเป็นไปเพื่อการปลดปล่อย

“ถ้าการฝึกสติไม่เป็นการปลดปล่อย แต่กลับเป็นการเพิ่มพูน ตัวเองขึ้นมา ยิ่งพอกพูนก็ยิ่งทำให้เราเป็นคนหนา มาก ยิ่งหนามากเท่าไร ก็ยิ่งเป็นปฏิกวนเท่านั้น เพราะปฏิกวนแปลว่า “หนา” อ่านว่า “หนา” เพราะ ฉะนั้นจากปฏิกวนนี้แหละ จากความไม่รู้สีกตัว จากความไม่ตั้งมั่น ก็เอ มาพัฒนา เพราะฉะนั้นขอให้ทุกท่านได้รู้สีกตัว ขอให้ทุกสิ่งที่ปรากฏ สามารถหยิบมาใช้ให้หมด ทุกสิ่งมีค่าทั้งหมด แม้ความโลภ ความโกรธ ความหงุดหงิดก็มีค่าเอาไว้ฝึก เท่าๆ กับความปลื้ม ความสุข ความสงบ เท่าๆ กัน ทุกสิ่งมีค่าเท่าๆ กัน เอาไว้ให้เราฝึกสติเป็นเครื่องรู้สีกตน”

## ปัจฉิมโอวาท : เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท

“เราจะเริ่มต้นจากการย้อนรอยคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถ สอนจากประโยคแรกมาประโยคสุดท้ายก็ได้ หรือจากประโยคสุดท้ายมา ประโยคแรกก็ได้ ประโยคสุดท้ายที่ว่า “เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วย ความไม่ประมาท” ประมาทแปลว่าอะไร พอไปนึกถึงได้ความไม่

ประมาทขึ้นมา ก็ทำให้ระลึกได้ว่าเราไม่รู้สีกตัว ได้ย้อนมามองดูความผิดพลาดของตัวเอง เมื่อเรารู้สึกได้ เราก็อารู้สีกตัวขึ้น และเราจะระวังความประมาทที่ทำให้เรตกหลุม หลุมของความประมาทที่จะพุดถึงนี้ จะช่วยให้เรารู้สีกตัว หลุมใหญ่อันแรกคือ “หลุมกรรม” มี ๔ หลุมด้วยกัน คือ

๑. กายทุจริต

๒. วาจาทุจริต

๓. มโนทุจริต

๔. และหลุมสุดท้าย ความเห็นผิด เห็นว่าบุญไม่มี บาปไม่มี ทำกรรมแล้วไม่มีผลอะไร

หลุมใหญ่ที่สองที่สำคัญคือ “หลุมยถากรรม” มันเป็นไปตามยถากรรมจริงๆ นะ แบ่งเป็นอีก ๔ หลุมย่อย คือ

๑. หลงคิดใจในธรรมที่ชวนให้เกิดความติดใจ ก็หลงไปตามรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

“พอเห็นรูป เสียง กลิ่น สัมผัส พอเราสัมผัสตรงนี้แล้ว เราก็อไปเลยนะ ไปตามรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เรามักจะมองเห็นคนอื่นเป็นไปตามยถากรรม เช่น คนพิการ เด็กกำพร้า ฯลฯ แต่เราเห็นไหมว่าเราก็อเป็นไปตามยถากรรมด้วยนะ เมื่อไหร่ที่เราเห็นไปตามยถากรรมนั้น เราก็อประมาทแล้วเห็นไหม”

## ๒. หลงขัดเคืองในธรรมที่ชวนให้เกิดความขัดเคือง

“ต่อไปนะ หลงไปกับความไม่พอใจ ขัดเคืองใจ โกรธ พยาบาท เห็นไหม ไปตามยถากรรมนะ ยถากรรมเป็นไปคนเดียว พอเราโกรธ เราก็เป็นคนเดียว ไม่มีใครอยากจะโกรธร่วมกับเราด้วย เราลุ่มใจก็ไม่มีใครลุ่มกับเราด้วย มีใครอยากฟังเรื่องลุ่มใจของเพื่อนบ้าง จะเห็นได้ว่าไม่มีใครอยากฟังเรื่องลุ่มใจของคนอื่น ไม่มีใครเลยที่อยากฟังถ้าเราอยากฟัง เรากำลังไปตามยถากรรมอีกแล้วนะ ข้อสองเป็นไปตามความกลัดกลุ้มใจ”

## ๓. หลงในธรรมที่ทำให้เกิดความหลง คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ และสุข

“ในหลุมนี้ เป็นความหลงเพลินอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญและสุข มองดูทั่วไปแล้วย้อนมาดูตัวเองก็ได้ เห็นไหมข่าวสังคม เราจะเห็นว่าคนไหนหลงเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ย้อนมาดูตัวเอง เราจะเห็นว่าเราเคยหลงเพลินไปกับอะไรบ้าง เมื่อเรารู้สึกตัว เราก็จะรู้ว่าเรากำลังหลงเพลินไปกับอะไร”

## ๔. หลงในธรรมที่ทำให้เกิดความมัวเมา คืออบายมุข

อบายมุขมี ๖ อย่างคือ

- ดิดสุราและของมึนเมา
- ดิดเที่ยวกลางคืน
- ดิดเที่ยวดูการเล่น

- ดิฉการพนัน
- ดิฉคบเพื่อนชั่ว
- เกียจคร้านการงาน

โดยสรุปความประมาททำให้เราตกหลุมใหญ่ ๒ หลุม

“หลุมใหญ่ที่เราตกกันนั้น คือ ๒ หลุม หลุมแรก คือ หลุมกรรม และอีกหลุมคือหลุมยถากรรม เมื่อเราระลึกได้ก็จะเกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา หลุมยถากรรมนี้จะเห็น เราชอบไปตามความรู้สึกทางตา ทางหู ปาก เรารู้สึกตัวใหม่ เห็นใหม่่ว่าประโยชน์ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เราสามารถย้อนจากข้างหลังมาก็ได้ จากเริ่มต้นก็ได้”

## สติเป็นเครื่องยังให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท

“ชีวิตของเรานั้นจะมีความหลงไปกับรูป รส กลิ่น เสียง อยู่เสมอ เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกตัวขึ้นมา และจำได้กับอารมณ์นั้น เราก็จะมีสติ และสติไม่ได้เกิดขึ้นบ่อย เกิดขึ้นขณะเดียวเอง เท่าเมื่อดัวเมื่อดงา และเกิดขึ้นได้เรื่อยๆ เมื่อเราระลึกได้แล้ว ก็จำสภาวะอารมณ์ตรงนั้นได้.....ตั้งแต่ช่วงเช้าที่ผ่านมา ได้พาทุกคนได้เข้าไปเห็นความประมาท เป็นสิ่งสุดโต่งด้านหนึ่งของจิตใจ คือ มักจะเผลอไปตามใจกิเลส จึงเกิดความประมาทพลาดพลั้งทั้งกายกรรม วชิกรรม ทำด้วยความประมาท ทำด้วยความไม่เจตนา แต่เผลอทำไปตามความพอใจที่จะทำ ไม่เห็นคนข้างเคียงว่าเขาจะคิดอย่างไร

คำสอนของศาสนานั้น ไม่ใช่เฉพาะตนเองมีความสุขเท่านั้น แต่ให้คนรอบข้างเรามีความสุขด้วย เพราะฉะนั้นความไม่ประมาทนั้น จงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท ทำให้เรามีสติคุ้มครองวาจาและใจ ทำความเห็นให้ถูกต้อง แต่ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะความไม่รู้เนื้อรู้ตัว จึงทำให้เกิดผลกระทบกับคนรอบข้าง เรื่องที่ไม่ควรจะเกิดก็ต้องเกิด แต่เราไม่ต้องไปทอ้งไปจำ แต่ให้เราได้เข้ามารู้ใจ ให้หันมารู้ใจเรา ความประมาทไม่ได้เกิดขึ้นที่ไหน แต่เกิดขึ้นที่ใจของเรา ความทุกข์ ความสุขทั้งหลายก็เกิดขึ้น และเราจะเห็นได้ว่าสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ที่ละอย่างๆ สลับกันไป และใจของเราก็จะพັกด้วยตัวเอง จะรู้ว่าเมื่อไหร่อยากจะพักอย่างไร ใครฝึกลมหายใจก็เข้าไปพักที่ใจ การพักของคนทั่วไป ไม่ขึ้นกับลมหายใจ คือ นิ่งเฉยแล้วทำให้ว่าง ไม่รู้สึกอะไร ไม่ต้องพึ่งแม้ลมหายใจ พอฝึกไปสักพักก็จะเห็นได้ว่าจิตมันจะหยุดเอง พอพักสักเดี๋ยวมึ่เร็วว่แรงก็เห็นว่ามันคิดอีกแล้ว ความสุขทั้งหลายมันจะพັกด้วยตัวของมันเอง”

## วิหารธรรม

“การฝึกสติต้องใช้พลังงานเยอะ จึงจำเป็นต้องมีที่พัก เรียกว่า “วิหารธรรม” เป็นที่พักของจิตนั้น จะต้องมึ่ที่กายก็ได้ จิตก็ได้ เวทนาก็ได้ ที่ธรรมก็ได้ ใครที่เก่งเรื่องลมหายใจก็จะเอาไปพักที่กายก็ได้ เมื่อไหร่ที่พักแล้วไม่สุข

ไม่สบาย ที่นั่นไม่เรียกว่าวิหารธรรม ที่ใดไม่สบาย ก็คือ ทุกข์ บางคนไปบั้งคับไว้ที่จมูก แต่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ว่าไม่ต้องไปบั้งคับมันแต่เราต้องตามรู้มัน บางคนก็เอาตัวเองไปพักที่เวทนา พวกที่คิดเยอะ ทำงานตลอดวัน พอเลิกคิดก็จะสบาย แค่นี้เท่านั้น และทำให้เกิดปิติ การหล่อเลี้ยงใจ ปัสสัทธิ แปลว่าความสงบ”

## ปฐมโอวาท : ที่สุดสองส่วนไม่ควรดำเนิน

“พระพุทธเจ้าได้สอนแก่ปัญจวัคคีย์ไว้ประโยคแรกว่า ที่สุดสองส่วนไม่ควรดำเนิน เรียกว่าเราทำตนเองโดยความไม่ประมาท ที่สุดอีกส่วนหนึ่ง คือ การปล่อยตัวปล่อยใจ ไปกับสิ่งที่ป็นอกุศลหลงไปตามรูป รส กลิ่น เสียง และที่สุดอีกส่วนหนึ่ง คือ การบังคับกาย บังคับใจ เวลาที่เราฝึกกรรมฐานนั้น เราจะตั้งใจมาก ฝึกแบบเคร่งกับตนมาก ทำให้เกิดความทุกข์คือ การไม่สบายกาย การไม่สบายใจ”

## สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปเป็นธรรมดา

“สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นย่อมดับไปเอง เพราะฉะนั้นหน้าที่ของเรานั้น ที่สุดส่วนหนึ่งคือการไม่เผลอใจตนเอง แต่อีกส่วนหนึ่งเราต้องเรียนรู้ตนเอง เพื่อให้จิตใจผ่อนคลายมีความสุข ให้เห็นความทุกข์ของตนเอง

เห็นว่ากายนี้เป็นทุกข์จนทนไม่ได้เลย เดี่ยวมันก็ปวด ร้อน เย็น ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ มันหิว ฯลฯ มันอยู่ในภาพที่อะไรๆ มันไม่คงทนเลย และจิตใจด้วยนะ จะบังคับอะไรบังคับไม่ได้ มันไม่เที่ยงเลย ทั้งกายและใจนี้ไม่ใช่อะไรเลย แต่มันเป็นรูปธรรมและนามธรรม ที่นั่งอยู่นี้ไม่ใช่อะไรเลย เป็นรูปธรรมเท่านั้น ส่วนใจนี้เป็นนามธรรม”

## การมีสติรู้สึกตัวอยู่ที่กายกับใจคือประตูสู่วิปัสสนา

“เรื่องสตินี้ พระพุทธองค์ได้บอกไว้ว่า “ให้ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า” นี่เป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความอยากให้เราเพิ่มว่า กายกับใจนี้เป็นรูปกับนาม และเราต้องเพิ่มความรู้สึกตัว ไม่มีอะไรมาช่วยได้เลย แต่เราต้องใช้กายกับใจเป็นตัวช่วยให้เกิดความรู้สึกตัว เราใช้การดำรงสติเฉพาะหน้า นี้แหละ มาช่วยทำให้เกิดความรู้สึกตัวเฉพาะหน้า ให้การนั่งทำให้รู้สึกตัว ใครๆ จะมาช่วยเราไม่ได้เลยนะ เราต้องรู้จักกายใจของเราเอง กายและใจจะเป็นครูสอนวิปัสสนาให้เรา และจะทำให้จิตใจของเราได้พัฒนาความสูงขึ้น ไปเรื่อยๆ เพราะการฝึกสติจะทำให้เรารู้มากขึ้น ไม่ใช่เป็นการเพ่ง ไม่ใช่เป็นการบังคับ แต่เราต้องผ่อนคลาย การอาบน้ำเป็นการฝึกสติได้หรือไม่ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้ว จะเกิดความรู้สึกสองส่วนเสมอ เพราะเราตั้งใจจนเกินไป เราต้องฝึกให้ผ่อนคลายอย่างรู้ตัวด้วย เราเอาการอาบน้ำเป็นวิหารธรรม อาบ



อย่างรู้กายรู้ใจ เมื่อเราอบก็ให้ตามรู้กาย ตักชันน้ำก็ให้รู้สึกตัว เมื่อคิดก็ให้รู้ ให้เรารู้เท่าที่รู้ ไม่รู้เยอะๆ ไม่เป็นไรนะ เราไม่อยากให้รู้เยอะๆ เพราะถ้าเรารู้เยอะจะเหนื่อย การตามรู้นี้จะตามรู้ก็ได้ไม่ตามรู้ก็ได้ ให้รู้ที่ใจบ้าง ที่กายบ้าง เมื่อใครอาบน้ำเสร็จแล้ว ให้สีฟัน เราตามรู้สติไปได้ใหม่ ได้นะ เราใส่ความมีสติเข้าไปในการสีฟันได้ด้วยความมีสติ ไม่รีบร้อน ลักษณะของการฝึกสติ คือการไม่เลื่อนลอย เมื่อใดเลื่อนลอยแปลว่าตอนนั้นขาดสติ หรือคราวใดปล่อยไปตอนนั้นก็ทำให้ขาดสติ เราเรียนรู้เรื่องรู้สึกตัว อาศัยสติเป็นเครื่องมือในการฝึก ทำอย่างไรจึงจะมีสติเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็คือความจำของธรรมชาติที่เกิดขึ้นที่กาย ที่ใจของเรา จำได้ว่าสภาพการเคลื่อนไหวกายที่เป็นปัจจุบันได้ ส่วนของจิตใจให้เข้าไปตามรู้ ความรู้สึกของจิตใจ เมื่อตามรู้บ่อยๆ ก็จะทำให้เกิดความเท่าทันของจิตใจ เกิดการดูแลของจิตใจ เกิดการตื่นตัว เกิดความรู้สึกรู้ตัว และเห็นธรรมชาติของกายของใจชัดเจนขึ้นๆ ทำให้เห็นว่ายังบังคับยังทุกข์ ทำไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นทุกข์เห็นสุข ไม่ต้องบังคับมัน”

## รักษาใจให้บริสุทธิ์... ทำอย่างไร

“ความบริสุทธิ์นั้นะ รักษากันไม่อยาก ถ้าเรารู้วิธีการ มันยากตรงที่ขั้นต้น เพราะเราไม่รู้จักหัวใจไม่ปกติเป็นอย่างไร เราทำความบริสุทธิ์ใจไม่ได้ เพราะเราไม่รู้ว่าคุณสมบัติ

ใจเป็นอย่างไร ใจของเราลุ่มๆ ดอนๆ ใจมันผลออกไป บางครั้งหมกมุ่นในการทำอะไรก็ตาม ก็ทำๆ ไป โดยไม่ได้มองว่าเหมาะสมกับเขาหรือเปล่า ใจที่เป็นปกติเป็นใจที่รู้สึกตัวนะ เป็นใจที่มีสติสัมปชัญญะ แล้วเราจะรู้จักคน และเราก็จะรู้จักกาลเทศะ ทำให้เรามองอะไรอย่างถึถ้วน ๓๖๐ องศา เราจะไม่มองเหมือนม้าแข่ง มองแม้กระทั่งเหตุและผล เหตุผลง่ายๆ ก็มอง เช่น ถ้าเราไปทำทานนะ แล้วไปกระทบตน กระทบผู้อื่นบ่อยๆ ทำทานแล้วกระทบผู้อื่น เป็นอย่างไรไม่เกิดผลดี เราก็จะไม่ทำ”

### เป็นปกติและรู้สึกตัว... ทำอย่างไร

“ขั้นต้นนะ ท่านจะต้องทำให้ปกติเสียก่อน ท่านต้องรักษาวินัย มีระเบียบ เบื้องต้นต้องเป็นศีลก่อน ต้องสร้างความเป็นปกติ อย่างการทานอาหารท่านก็สอนไว้ว่า เธอทั้งหลายมีความรู้สึกตัวในการเคี้ยว การทาน การดื่ม รู้สึกตัวบ้างไหม ในชีวิตประจำวันของเรานั้น บางทีเรารู้สึกว่าเรากำลังตั้งใจเคี้ยว บางทีคิดไปเรื่องอื่น จึงไม่ได้คิดถึงการเคี้ยว ในชีวิตประจำวันไม่ว่าเราจะทำอะไร เราสามารถฝึกความเป็นปกติได้เสมอเลย วินัยของใจก็ทำให้ใจเป็นปกติด้วยเช่นกัน เราต้องมีวินัยให้ใจเป็นปกติ อาบน้ำแล้วได้เจอความเป็นปกติใหม่ เหมือนผิวกายนั้น เมื่อถูสบู่แล้ว ผิวต้องลื่นนุ่มสบายตัว เมื่ออาบน้ำแล้วใจก็ต้องสบายด้วย”

## การเดินอย่างมีสติ : เดินรู้ดั่งคัมเพื่อฝึกสติ

“พระพุทธองค์สอนให้เราเดินไปข้างหน้ารู้สึกตัว ถอยหลังรู้สึกตัว ท่านสอนให้เราเดินที่ละก้าวอย่างมั่นคงมาก สอนให้รู้สึกตัวอย่างมีสติ ในขณะที่เราก้าวเดินไปอย่างรู้สึกตัว ใจเราไม่สามารถห้ามได้เลย ลับพลันเปลวไปมอง เปลวไปคิดเปลวไปฟัง แต่สามารถเติมสติด้วยการรู้สึกตัวที่เปลวไปฟัง เปลวไปคิด และเอาก้าวแต่ละก้าวนั้น ให้เอาเป็นจุดตั้งต้นที่ทำให้เรารู้สึกตัว เป็นการเดินแบบรู้ดั่งคัม เป็นการเดินเพื่อปลุกสติ เดินที่ละก้าวให้เกิดความรู้สึกตัว ไปรู้ที่ความรู้สึกว่าตั้งใจเดิน ตั้งใจดู เมื่อเหนื่อยก็ให้พักไปพักผ่อนใจก็ได้ เมื่ออ่อนลมหายใจยาว ลมหายใจเข้าก็จะยาวเข้ามาด้วย เหนื่อยก็ให้รู้สึกตัวว่าเหนื่อย มีเหตุเกิดก็เกิด ถ้าเรารู้สภาวะเท่าทัน ก็จะเกิดความเป็นปัจจุบันเข้ามาแทนที่ การเดินรู้ดั่งคัมจึงเป็นการฝึกสติของจิตใจ และฝึกความตั้งมั่นของจิตใจ ความตั้งมั่นของใจจะทำให้เป็นเหตุใกล้ปัญญานั้นเอง จะอยู่กับปัจจุบันมากขึ้น ตามรู้ความรู้สึกไปเรื่อยๆ เพราะฉะนั้นจะต้องมีวินัยในการเดิน วินัยจะทิ้งไม่ได้ เป็นวินัยในการเดิน เดินแบบแถวตอนเรียงหนึ่ง ไม่คุยกัน ถ้าคุยกันจะทำให้สังเกตกาย สังเกตใจไม่ได้ ทำให้ไม่รู้กายไม่รู้ใจ ทำให้การเดินรู้ดั่งคัมเกิดผลน้อย การสอนของพระพุทธองค์สอนให้เราได้เดินเพื่อฝึกสติ เดินเพื่อให้มีใจตั้งมั่น และใกล้เคียงให้เกิดปัญญา การเดินไม่ใช่การเดินเพื่อเพลิน หรือเพลินอยู่ใน

ความคิด แต่เดินให้เห็นกายใจนี้มีธรรมชาติอันหนึ่งที่มีความไม่เที่ยง ไม่คงทน ให้มันแว็บเข้ามาให้ปัญญามันแว็บเข้ามา เหนื่อยก็พักที่วิหารธรรม”

## นิวรรณ์ ๕ ธรรมะ ๕ อย่างที่ควรรู้

“จากเมื่อวาน เราเห็นว่าตัวเองเปลี่ยนแปลงหรือไม่ ระหว่างกายกับใจอะไรเปลี่ยนแปลงเร็วกว่ากัน ขอแสดงความยินดีที่ทุกท่านได้เห็นความจริงของชีวิต คือ ร่างกายและจิตใจ หรือเรียกว่าเป็นนามและรูป เป็นนามธรรมและรูปธรรม นามธรรมมี ๕ อย่าง

- หนึ่ง คือความพอใจในรูปรสกลิ่นเสียง สัมผัส
- สอง ความไม่พอใจ ความขัดเคืองใจ
- สาม ความสงสัย
- สี่ ความวุ่นงาหาชวนอน ท้อแท้เบื่อหน่าย หงุดหงิดรำคาญ
- และท้ายที่สุด ความฟุ้งซ่าน นี่เป็นธรรมะประจำใจ เป็นนามธรรม

## วิธีแก้ไขเครื่องกั้น

“เครื่องกั้นที่มีตัณหา ราคะ ทิฐิเหล่านี้ ก็เหมือนแขกมาแล้วไม่ให้อยู่ไม่ได้ เราต้องแก้ไข มานะคือความเอาชนะ ซึ่งไม่ใช่ทางแก้ เมื่อทำจนง่วงทำได้ดีที่สุดในแค่วัน ทานกันนอน

ท่านโกรธทำได้ดีที่สุดแค่นั้น คือ แผ่เมตตา รอคอยหลง  
ไปในรูปรสกลิ่นเสียง ต้องแก้ด้วยสุกะ มองให้เป็นโครง  
กระดูกมีแต่เนื้อแต่หนัง ให้จิตมันเห็นเป็นสิ่งที่น่าเกลียด นี่นะ  
แขกมาเยือนนะ เป็นสิ่งที่ดีที่สุดนะ แต่ทำไมเราไม่รู้ธรรม เรา  
กลับถูกสิ่งเหล่านั้นครอบงำ เมื่อถูกครอบงำแล้วหน้าตาเป็น  
อย่างไร เมื่อถูกความขัดเคืองใจครอบงำ จะหน้าหงิก  
บอกบุญไม่รับ แต่ถ้าตัวเองไปเจอกระจกจะเป็นไง ตกใจ  
หายหงิกเลย มองกระจกแล้วจะช่วยได้ ถ้าตกไปอยู่ใน  
ความสงสัย แขกผู้มาเยือนจะเป็นอย่างไร หน้านี้คือขมวด  
สมองจะทำงานมากๆ นี่ยังไม่รวมถึงอาการทางใจที่มีโทษ  
แอบแฝงอยู่ ไปดูความฟุ้งซ่านก็ได้ เมื่อเห็นคนลืมหูละม้าย เมื่อ  
คนลืมหูละม้ายจะจับภาพไม่ได้เลยนะ คนนั่งสมาธิ  
เมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน เมื่อนั่งแล้วใจไม่สงบ นั่งหลับตาแล้ว  
เราจะเห็นตาเฝ้าล่อล่อไปกลอกมา ทำท่าเหมือนลิงหลอกเจ้า  
ทำสงบแต่ใจไม่สงบ สมองปั่นป่วนเลย หลอกตัวเองไม่พอ  
ยังมาหลอกเจ้าอีก หลอกพระพุทธเจ้าอีก”

## น้อมตน... สู่วิตรสิกขา

“เพราะฉะนั้นกระบวนการที่พระพุทธองค์สอน  
แบบยลเหลือเกิน เกินที่ใครๆ จะคิดได้ ถ้าท่านทำใจไม่  
แบบคาย ฟุ้งไม่คั่นก็จะทำแบบเดิมๆ ที่ทำมา บอกแล้วว่า  
แบบเดิมๆ เป็นกำไรของชีวิต เป็นต้นทุนที่ดี ความรู้มีอยู่

ในปัจจุบัน อดีตก็คืออดีต ปัจจุบันเท่านั้นจะสอนธรรมะให้เรา ที่พระพุทธองค์สอนให้เรารู้จักธรรมะ จะต้องต้องมีของวิเศษเป็นญาณ ถ้าเป็นญาณนะ ต้องเป็นญาณวิเศษ ซึ่งชื่อว่า “มรรคญาณ” เมื่อกี้ที่เราสวด ย่อลงเหลือศีล สมาธิ ปัญญา ศีลฝึกอย่างไร ศีลเป็นหัวใจ ถ้าเราไม่ฝึกตรงนี้ให้มั่นคง โดดไปฝึกสมาธิ ไปฝึกปัญญา เราจะได้แค่ความสงบ ความคิด น้อยนักที่คนจะสนใจศึกษาอย่างจริงๆ จังๆ ในเรื่องศีลสิกขา คือความเป็นปกติของจิต ครูบาอาจารย์ที่สอนสมาธินำหน้า เราเห็นหลายท่านใช้สมาธินำ แล้วท่านจึงได้สัมมาสติตามมา บางคนเป็นตัณหาจริตแต่มาใช้สมาธิมานำหน้าจึงทำให้ไปติดเกาะกับอะไรสักอย่าง ทำให้จิตไม่ตื่นขึ้น น้อยคนนักที่จะให้สดินำหน้า”

## สติและการตั้งมั่นในทางสายกลาง

“มันมักจะไปที่สุดสองส่วนเสมอเลย ไปไหน ไปตามรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ไปตามความนึกคิด ไปตามกิเลสปรุงแต่ง บางทีประมาทพลาดพลั้งก็ไปเลย อีกข้างหนึ่งนั่นคือ ตั้งใจ บังคับตัวเอง เดี่ยวๆ ไม่รู้จะทำอย่างไร ก็มาจับลมหายใจซักที ไม่รู้จะทำอะไรปล่อยใจโล่งๆ ดึกว่า ไม่รู้ทำอะไรก็มาคิดดีกว่า แต่คิดของเราเป็นคิดอยู่ในกุศล แต่ช่วงที่เราไม่ได้ทำงาน ช่วงนี้เราไม่ได้ทำงานนะ ขณะที่ฟังไปเราก็ก่ผลการทำงาน เราารู้สึกตัวเราได้ไหม บางคนนะ ทำงาน

ประหลาดนั่งพูดกับตัวเอง รู้สึกตัวขึ้นมาได้ใหม่ แค้นใจเอง  
ความเป็นปกตินี้ฝึกเพื่อรู้ รู้อะไรคะ รู้สึกตัว ความรู้สึกตัว  
อยู่เรื่อยๆ นั่นแหละเป็นความปกติ เมื่อรู้แล้ว รู้ตื่น พุทธโธ  
แปลว่ารู้ ตื่น เมื่อรู้แล้วเบิกบาน บุคลิกภาพของคนฝึกสติ  
จะเบิกบาน แจ่มใส บุคลิกของคนที่สุดโคงสองข้างจะเป็น  
อย่างไร อยู่ทางบุญจะขริบ ตำรวม บุคลิกของคนที่ไม่  
ประคองไว้ยังไม่สบาย รู้สึกเกร็งๆ ไม่กล้าเข้าใกล้ กลัวที่  
เขาประคองไว้จะเคลื่อน เราฝึกรู้สึกตัวไว้เรื่อยๆ อุปกรรม  
ช่วยให้เรารู้สึกตัวมีเยอะ มีเยอะมากๆ เลย (ยิ้ม) อันนี้อยู่ที่  
จังหวัดนั้น ต้องบอกจังหวัดนะ ไม่บอกจังหวัดแล้วจะมั่ว  
ทุกคนไม่ต้องใช้ปาก ใจ หรือใช้สมอง แล้วเรียบร้อยใหม่  
เป็นไปอย่างเรียบร้อยรวดเร็ว”

“เมื่อเราฝึกไปแล้ว ที่จะทำให้ทุกคนได้เข้าใจเพิ่มมากขึ้น  
ต่อไปจะให้ฝึกเรื่องความเห็นถูก ที่สุดส่วนหนึ่ง ส่วนที่เป็น  
ความตั้งใจ ทุกคนรู้มากเลย เพราะมันอยู่ในชีวิตประจำวัน  
ขณะฟังก็ยังตั้งใจฟัง ขณะตั้งใจฟังมีสติไหม มี งานทั้งปวง  
สำเร็จได้ด้วยความตั้งใจ เป็นสัจธรรมคาในชีวิตประจำวัน  
ตั้งแต่นักเรียนจนถึงคุณครู ประกอบสัมมาอาชีพทั้งหลาย  
ล้วนใช้สติทั้งสิ้น สตินี้เป็นธรรมคา ตั้งใจให้เกิดก็ต้องเกิด  
สัจธรรมคาแปลว่าอะไร แปลว่า “ระลึก” ระลึกไปได้สามทาง  
ระลึกไปอดีต อนาคต และปัจจุบัน สัจธรรมคาที่อยู่ข้างบุญนะ  
อีกส่วนหนึ่งเป็นส่วนเลื่อนลอย ประมาท ส่วนด้านบุญนั้น  
เรียกว่า “บุญญธัมมสังขาร” เป็นด้านบุญที่ปรุงแต่ง สติด้านนี้

สูงสุดของบุญนี้อยู่ที่ไหน สติในขั้นนี้สูงที่สุดในการเจริญกรรมฐาน เป็นการตั้งใจ ความตั้งใจสูงที่สุดคือการตั้งใจในอารมณ์เดียว สูงสุดไปถึงอารมณ์พรหม เมื่อสติเกิด จิตแนบอยู่กับความสงบ สูงที่สุดคือความเป็นพรหม มีเมตตา จะล้นด้วยเมตตา มีความกรุณา มีความอุเบกขา และวางใจในหมู่คน ซึ่งการปฏิบัติเมื่อปฏิบัติเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น การตั้งใจใช้สติอย่างเดียวนะ เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหม ถ้าเรามีกรรมอยู่ มีมโนกรรมอยู่ เราใช้สติอารมณ์เดียวพุ่งเข้าไปก็จะเป็นมโนกรรมอยู่ ยังมีการประกอบอยู่ ถ้าไม่ประกอบกลัวสมาธิไม่ตั้งมั่น เมื่อใดเราประกอบอยู่มีมโนกรรมอยู่ เพราะฉะนั้นท่านบอกว่าเจตนาเป็นกรรม ทำเช่นไรย่อมได้ผลเช่นนั้น เจตนาดีย่อมเป็นบุญ แต่ยังมีกรรมแต่คำสอนของพระพุทธองค์นั้น คือ เหนือกรรม ล้นกรรม ล้นอย่างไร แม้มโนกรรมก็ไม่ให้เหลือเลย เพราะฉะนั้นเมื่อไม่เหลือเลย จะให้ใช้ความตั้งใจ ใช้เจตนาใดๆ ไม่ได้เลย แต่มีอุปกรณ์ที่เป็นเครื่องมือสำคัญ คือ สติ สติที่เป็นสัมมาสติ ไม่มีในอดีต ไม่มีในอนาคต แต่จะมีในปัจจุบันล้วนๆ เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดเพราะจดจำสภาวะธรรมได้ และสภาวะธรรมนั้น ก็เกิดขึ้นมาเองโดยที่ไม่ตั้งใจให้เกิด ที่สุดสองส่วนไม่ควรมีก็เกิดขึ้นมาเอง อาจจะเกิดใกล้ชิดกันหรือห่างกันก็ได้ เห็นไหมว่ามันมีจังหวะนะ ไม่ต้องรีบ ให้รู้ว่าตัวฉันต้องมีสติ สัมมาสติเป็นเครื่องมือที่ตามรู้ เราฝึกแบบวิปัสสนา คือ การตามรู้ เมื่อใดที่ตั้งใจรู้ก็ให้รู้ว่าเรตามรู้ การ



ตั้งใจทำให้จิตใจของเราเครียด แต่เพราะมีมโนกรรมอยู่ แต่พอจำสภาวะธรรมได้มโนกรรมก็หายไปเลยนะ จิตที่หมกมุ่นอยู่จะตื้นขึ้นมาทันทีเลย

สองส่วนนี้เป็นเครื่องให้ใจของเราไม่ปกติ ซึ่งมีอยู่ตลอดเวลา ตั้งใจก็รู้ว่าตั้งใจ เวลาตั้งใจไปมากๆ โดยเฉพาะการฝึกจิตจะเครียดมาก คนตั้งใจจะมีรางวัล คือ ก้อนลมที่แน่นขึ้นมากูกอก และประสบการณ์ของเราะ เป็นคนเปิดใจรู้จักกับทุกคนหมด พบว่าคนที่ตั้งใจฝึก หลังจากนั้น ๗-๘ ปี ทุกคนจะเป็นมะเร็งทั้งหมด เพราะเราไปฝึกจิตให้เครียด ความเครียดเป็นปัจจัยหนึ่ง เพราะเราเครียดโดยไม่รู้สีกตัว เราไม่คุยเรื่องเครียดๆ ให้คนอื่นฟัง เพราะฉะนั้นเมื่อรู้สึกตัวเราต้องฝึกผ่อนคลายนะ ความรู้สึกตัวที่มันหมกมุ่นอยู่กับเรื่องอะไร เราต้องรู้สึกได้กับความหมกมุ่น และผ่อนคลายมันได้มากขึ้น ใครบอกว่าจมอยู่ในความคิดแล้วสนุกนะ จะทำให้จิตนั้นหมกมุ่น ถ้าหมกมุ่นอะไรไปนานๆ แล้วรีบรู้สึกตัวดีกว่า สัมมาสติเป็นตัวให้คลายจากทุกขันธ์ จะตั้งใจให้เกิดก็เกิดไม่ได้ แต่อาศัยด้วยการจดจำสภาวะธรรม

สภาวะธรรมแรกๆที่ทุกคนมีหน้าที่ คือ ความรู้สึกตัว หลายคนรู้แต่ไม่ได้รู้ต้น มีการเก็บ กลบ กดไว้ ไม่เคยได้เข้าไปเผชิญด้วยความรู้สึกตัวเมื่อเราฝึกความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ จะทำให้เรามีสติ มีความตื่น เราต้องซ้อมอยู่เรื่อยๆ พอธรรมะ (นิเวรณ) ประจำใจข้อใดเกิด มันก็จะหายไปทันทีเลย เรา

เหนื่อยนะ และจิตมันจับกรรมได้นะ เมื่อมันเห็นแล้วมันก็จะรู้สึกตัว และต้อนรับแขกที่เข้ามา เมื่อเราด้อนรับแขกได้แบบนี้ ต่อให้มีแขกอื่นๆ มาเราก็รับได้ทั้งหมด แล้วเราจะคลายกับแขกไปได้ทั้งหมดไป”

## การฝึกสติด้วยการพูด

“เราทั้งหลายมีสติในการพูด มีสติในการฟัง เราจะฝึกการมีสติด้วยการพูด ซึ่งการพูดที่ดีนั้นจะต้องประกอบด้วย

๑. ถ้อยคำเป็นประโยชน์
๒. เป็นความจริง
๓. ถูกกาลเทศะ
๔. ผู้ฟังชอบใจ

การพูดเป็นปกติ เป็นศีลนะ ถ้าถ้อยคำนั้นเป็นประโยชน์เป็นความจริงแต่ยังไม่ถูกใจคนฟัง ต้องเลือกเวลาให้เหมาะ นี่แหละเป็นข้อให้เราได้มาสังเกตความรู้สึกตัวในการพูด การพูดของเราก็ได้หมดเวรหมดภัย มีความรู้สึกตัวในการพูด ต้องมีคนฟังด้วย ฟังด้วยดียอมได้ปัญญา คนฟังก็ต้องนั่ง รู้สึกตัวในการนั่ง นั่งเพื่อฟัง เพราะฟังด้วยดียอมได้ปัญญา ต่อไปจะได้รู้สึกตัวในการนั่ง ในการฟัง บางทีเราฟังไปก็ไม่ได้รู้สึกตัวในการฟัง ตาเลื่อนลอยก็ไม่ได้ฟัง เพราะฉะนั้นไม่นั่งใกล้เกินไป ไม่ไกลเกินไป ไม่สบตาเกินไป ต้องรู้จักความเหมาะสมนะ”

“เราเห็นไหมว่าเมื่อเราพูด สังเกตตัวเองนี่ เราควรจะ สังเกตผู้ฟังด้วย แม้คำพูดจะดี แต่คนฟังไม่ได้พร้อมที่จะฟัง เราก็ไม่ควรพูด ให้เหมาะสมกับกาล เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์ให้สติกับเรามากเลย ในชีวิตประจำวันเราต้อง พูดอยู่แล้วคำพูดของเราต้องส่งผลถึงคนฟังให้ใจเป็นกุศลด้วย เมื่อคนฟังใจเป็นกุศลแล้ว คนฟังจะฟังอย่างลึกซึ้งได้ และ พระพุทธองค์ได้กล่าวคำที่ลึกซึ้งให้แก่สาวก เราต้องเป็นผู้รู้ ว่าจะพูดด้วยถ้อยคำแบบไหนที่จะทำให้เกิดกุศล ใช้ถ้อยคำ ที่ผู้ฟังฟังแล้วไม่กระทบเลย ไม่ต้องไปสะกิดใจเขา แต่เรา ต้องใช้ถ้อยคำที่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เราพูดจะทำอย่างไรให้ คนฟังเขาเปิดใจ จะทำให้เขาเปิดใจจะต้องทำให้ใจเขาเป็น กุศลและรับฟังก็ดีขึ้นขึ้นมา มีสติมีความพ้นจากทุกข์ด้วย การฟังธรรมนั้น การฟังก็สำคัญมากๆ เลยนะ คำสอนเรื่อง สติ เรื่องสมาธิ เรื่องปัญญาเป็นเรื่องที่ลึกซึ้ง ต้องใช้ใจที่เป็นกุศลมากๆ เลยนะ เราต้องใช้โยนิโสฯ ต้องจำแนก แยกแยะนะ ต้องเห็นนะว่าเป็นรูปธรรมหรือนามธรรม รับรู้ แล้วเกิดความรู้สึก คิดแล้วเกิดความรู้สึก เราจะจำแนกด้วยใจ สัญญาณะ เวทนานะ สังขารนะ เมื่อเราจะทำให้ใจเขามีกุศลนะ เราต้องเร้ากุศลเขาให้เป็น เราต้องเร้ากุศลเขาให้เป็นนะ”

## สัมมาสติ....ต้องหมั่นฝึกฝน

“ต้องอยู่ที่ตัวเราเองนะ ว่าเรามีความรู้สึกโกรธนะ เราจะไม่บอกเลย เมื่อเรารู้สึกตัวนะ มีสติกับคำพูดนะ เราจะรู้เลยว่าเราจะใช้คำพูดอย่างไรที่เหมาะสมทุกคนต้องรู้จักตัวเอง รู้สึกด้วยตัวเอง สัมมาสติเป็นเรื่องที่เราต้องฝึกนะ แต่ไม่ต้องไปกังวลนะ เราไม่ได้ละกิเลส เราฝึกกันอย่างง่าย ๆ ก่อน ซ้อมความรู้สึกตัวไว้เรื่อยๆ ที่สุดสองส่วนไม่ควรดำเนินนั้น เป็นเครื่องมือให้เราารู้สึกตัว ถ้าสติเกิดขึ้น สติจะทำหน้าที่อารักขาคุณแลใจ สัมมาสติดูแลใจนะ ไม่ใช่ดูแลอารมณ์ อารมณ์นั้นเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เมื่อเกิดแล้วก็จบไป คำสอนของพระพุทธองค์นั้น ถ้าเราฝึกอย่างตรงไปตรงมานะ เราจะมีความสุขได้เรื่อยๆ เลย เราเรียนรู้อะไรเอง แต่จะรู้แบบนี้ได้ รู้เท่าทันแบบนี้ได้จะต้องซ้อมความรู้สึกตัว ต้องทำให้ใจเป็นปกติ เป็นใจที่ตั้งมั่น สัมมาสติจะเกิดขึ้นเอง เมื่อใดที่มีสัมมาสตินะ เพียรระลึกไว้เรื่อยๆ นะ ใจที่รู้เรื่อยๆ เป็นใจเป็นปกติ นี่เรากำลังศึกษาความเป็นปกติ (สึลสิกขา) ท้ายที่สุดใจที่ตั้งมั่น คือ จิตตสิกขา เพราะฉะนั้นใจจะตั้งมั่นอยู่ได้ มีความสงบ มีความไม่หวั่นไหว จะทำให้เราพูดได้ดียิ่ง อ่านเข้าไปในจิตใจของเราเอง และเราจะได้เห็นความจริง รูปนามกายใจ เกิดมาเป็นเหตุหนึ่ง ทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้น เพราะผลออกไปยึดไว้ มาเป็นตัวตน ถ้ารู้สึกตัวอยู่เรื่อยๆ จิตของเราจะหลุดจากความเป็นตัวตน”

## ขั้น ๕ : ความเป็นจริงของกายและใจ

“ที่สุดสองส่วนมันเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน เห็น  
ใหม่ที่เราพยายามละเรื่องราวไปหมดเลย พยายามอยู่กับ  
อารมณ์ ถ้ามาร่างกายและใจเป็นเหตุหรือเป็นผล จะเป็น  
เหตุเป็นผลอย่างไรนะ เราไม่ควรตัดสินกันเอง แต่ควรฟัง  
ถ้อยคำของพระพุทธองค์อย่างลึกซึ้งดีไหม แล้วจะได้  
ทางออกด้วยตัวของท่านเอง สิ่งที่เราได้รู้ได้ด้วยตัวเอง

ความจริง ๔ ประการ คืออริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ได้แก่  
ความเกิด ความแก่ ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ว่า  
โดยย่ออุปทานขั้นที่ ๕ เป็นทุกข์ คือ กายกับใจหรือรูป  
กับนาม ส่วนที่เป็นรูปธรรมนี้ คือ ธาตุทั้ง ๔ เลือด น้ำหนอง  
 ฯลฯ นามธรรมแยกย่อยเป็น ๔ คือ

๑. เวทนา ความรู้สึกทุกข์ สุข เฉยๆ เกิดที่กาย อาศัย  
กายเป็นเหตุให้เกิด

๒. สัญญาความจำได้หมายรู้ เกิดมาเป็นความคิด ความรู้

๓. สังขาร ความนึกคิดปรุงแต่งทั้งฝ่ายบุญและฝ่ายบาป  
เราคิดใคร่ใคร่ก็ได้ คิดชอบใคร่ก็ได้

๔. วิญญาณขั้น คือ การรู้ในกายผ่านลิ้น ผ่านกาย

ขั้น ๕ เป็นผล อะไรเป็นเหตุให้เกิดขั้น ๕ คือ อวิชชา  
เป็นเหตุ”

## ความไม่รู้ คือ อวิชชา

“ขั้น ๕ นี้เป็นผล เหตุ คือ อวิชชา เกิดตัณหา อุปทาน ยึดรูปเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพราะอวิชชาไม่รู้จึงหลงยึดเอาสังขารเหล่านี้มาเป็นตัวเรา โมโหก็โมโห ง่วงเราก็ง่วง ฟุ้งซ่านเราก็อ้างฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดกายใจ รูปนาม

ประกอบด้วยอะไรบ้าง อาหารกรรม (กาย วาจา ใจ) เราเคยเว้นว่างจากกรรมใหม่ ไม่เคยเว้นว่างเลยนะ มีจิต เวลาจิตนี้เป็นกุศลมันก็ประกอบด้วยกรรมดี เป็นอกุศลก็ประกอบด้วยกรรมไม่ดี สุดท้ายเป็นอุณหภูมิจิต ความร้อน ความเย็น มีลม มีน้ำ มีดิน มีไฟ ฟุ้งแล้วมองไปอย่างแยกคางลง ไปนะ ตัวนี้ประกอบด้วยอะไร กรรม จิต กุศล อาหาร เหมือนรถคันหนึ่งที่ประกอบไปด้วยล้อ กันชน หลังคา ประตู ฯลฯ พอรีรถออกไปแล้วจะเหลืออะไร ไม่เหลืออะไร จะเหลือแต่เศษ องค์ประกอบร่างกายนี้เหลืออะไร ไม่เหลือเหมือนกันที่เป็นเหตุเพราะอะไร เพราะอวิชชาที่ไม่รู้ความจริง เราต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นมนุษย์ เทวดาและพรหม เราสุดโต่งในทางไหน ในทางขึ้นดี ลองวิเคราะห์ไปอีกด้านหนึ่ง ในด้านผลลบประมาณ ไปดูใน ๓๑ ภพภูมิ ตรงนี้เป็นของข้าพเจ้าเอง (ทุกคน)

พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้มาก่อน สอนอย่างจำแนกแยกแยะ สอนอารมณ์ของตัวเองให้ดูเลย ให้ดูอารมณ์เพื่อให้เราฝึกสติ คือ รู้ เป็นวิชา เพื่อให้เราไปละ อวิชชา คือ ความไม่รู้ เหตุ

เพราะอวิชชาก่อให้เกิดผลอันนี้ (กายใจ) การที่มีเชื้อไข (อุปทาน) ในผล (กายใจ) เป็นทุกข์อย่างยิ่ง สอนให้เรา ทำลายผลใหม่ ไม่เลยนะ สอนให้เราทำลายอวิชชา สอนให้รู้ เพราะอวิชชาแปลว่าไม่รู้แล้วมนุษย์เกิดมาตอนไหนใครรู้บ้าง เกิดมาตอนไหนก็ 모르 เพราะฉะนั้นรู้นี้ รู้ลึกตัวนะ ไปตั้งใจ ให้เกิด ตัณหากับอวิชชานี้ตั้งใจไว้เถอะ เกิดประจำ เธอ ไม่มีวันที่จะพ้นจากฉันได้ง่ายหรอก เราต้องเริ่มต้นด้วยการรู้ แล้วจึงจะรู้จักอวิชชา”

## พละกำลังแห่งการพ้นทุกข์

“ดูก่อนหนทางอันดี ที่เป็นหนทางที่ทำให้ใจพ้นจาก ทุกข์ได้มี ศรัทธา สติ สัมปชัญญะ ปัญญา มีเพียร เพื่อ ถ้ายทอดความพอใจและไม่พอใจออกไปจากโลก (โลกะ (บาลี) แปลว่า ไม่เที่ยง) รวมทั้งความพอใจและไม่พอใจ ออกไปเสียจากโลกที่ไม่เที่ยง ถ้ายถอนได้จากความไม่เที่ยง ใจจะได้เป็นกลาง เป็นอุเบกขาที่มีสติมาหล่อเลี้ยงใจเรื่อยๆ เป็นอุเบกขาที่มีใจตั้งมั่น มาเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจของตนเอง กายอยู่ตรงไหน ไม่ใช่บังคับกายนะ มาเรียนรู้กายให้เป็นกาย ตามรู้ลมหายใจนั้นจะเห็นได้ว่าธาตุลมเป็นอันหนึ่ง ธาตุรู้ก็เป็นอันหนึ่ง แม้การยืน การนั่ง เห็นอาการที่ทรงอยู่เป็นรูป แม้การเดินก็เห็นอาการที่เคลื่อนไปๆ เห็นว่าเป็นสิ่งหนึ่ง ที่เคลื่อนไป เป็นสภาวะที่เชื่อมกัน สักว่าเดินไม่ได้ไปติดกับ กิริยว่าเดิน ไม่ได้ติดกับดิน กับดอกไม้มั การเดินก็สักว่าเดิน

ใจไม่ได้ไปติดกับอะไร เราติดอยู่แค่นี้แหละ เรายังกลัวตาย  
อีกหรือ ทั้งมันไปเลย

สติจะเป็นหัวหน้าของอุปทาน สติแปลว่าระลึก  
สัมปชัญญะแปลว่ารู้สึกตัว เราจะรู้สึกได้ด้วยการเข้าไปตาม  
เพราะฉะนั้นสติปัฏฐาน ๔ เป็นอารมณ์ของกรรมฐาน อาศัย  
สติปัฏฐาน ๔ เป็นหมวดใจก็ได้ นี่เราเอาอาการเดียวเองมา  
คุยกัน เป็นอาการของจิตที่มีโมหะ พาไปจับต้นตอเลยนะ  
แล้วเกิดการแตกย่อยไปที่โลภะ กับโทสะ โมหะเป็นจิต (ทำ  
หน้าที่) ของอวิชชา อวิชชามันอยู่เฉยๆ ของมัน แต่ต้อง  
อาศัยโมหะทำหน้าที่ แล้วอาหารของอวิชชาคืออะไร เมื่อมี  
ธรรมะ ๕ ประการนะ เป็นอาหารชั้นเลิศของอวิชชา เกิด  
หลง ไม่เอาคนรอบข้าง เคียดแค้นเก็บกดอยู่ภายใน ไม่เป็น  
ศาสนาที่เก็บกดและสะกดจิต แต่เป็นศาสตร์ของการ  
ปลดปล่อยอวิชชาและตัณหา ขึ้นต้นต้องฝึกสติ ๑๐ อย่าง  
ศีล ๕ ไม่ต้องฝึกเพียงแต่มีสติ ก็ต้องทำให้ปกติ สำรวม  
กายใจก็รักษาศีลได้ ฝึกสติมีตาเอาไว้ฝึกนะ ไม่ใช่ทำ ไม่ใช่  
ลมหายใจนะ

“วันนี้เรียนกันเรื่องจิตที่มีโมหะกับจิตที่ไม่มีโมหะเดียว  
จะให้เรียนจิตที่ฟุ้งซ่าน กับอาการที่จิตหดหู่เซื่องซึม พอเรา  
เรียนรู้จิต โมหะจิต เรารู้สึกตัวแล้ว ธรรมชาติจะสอนเราเอง  
ต้องมาเรียนอีก แรกๆ จะจำไม่ได้นะ แต่พอเราเรียนรู้ ได้รู้  
หน้ารู้ตามันแล้ว เราก็จะจำได้ ความฟุ้งซ่านบางคนจับได้  
ปั๊บจะเป็นอดีตไปเลย ใครหดหู่ๆ จะเป็นจิตที่เบื่อกๆ เซ็งๆ



แต่เราไม่เคยรู้ตรงนี้ (กายใจ) แต่เราไปเห็นว่าวันนี้หน้าเบื้อจ้ง  
คนนั้นหน้าเบื้อจ้ง งานหน้าเบื้อจ้ง โทษงานบ้าง โทษเจ้านาย  
โทษเพื่อน แต่ที่จริงแล้วมันอยู่ตรงนี้ (ชี้ที่ใจ) ไม่รู้สึก  
ไม่รู้จักเจ้านายตัวจริง”

## น้อมใจเข้าหาสติ

“จะเห็นนะว่าสตินี้เป็นกุศลจิตใจดวงเดียวมีที่นิ่งเดียวนะ  
เมื่อกุศลเกิดขึ้น อกุศลก็จะถอยร่นลงไป เราไม่เคยอ่านโทษ  
ไม่เคยโอปะนะโยโก เรามีแต่ทำเหตุแห่งทุกข์ไว้ พอนึก  
อะไรไม่ออก มาเจอตัวจริงในนี้ละ มาเจอเครื่องกั้นอีก คือ  
ตัณหา ฉันทะจัดการให้ได้ เห็นไหมทิจู ความเห็น ครอบ  
เครื่องของเครื่องกั้น เพราะฉะนั้นยังกั้นมากเท่าไรก็ยังอยู่  
โทษที่ใคร โทษที่อวิชชานะ ไม่มีคน อย่าไปโทษคนจนเรา  
เหงา โทษอวิชชานะ เพราะอวิชาสังขารทั้งหลายจึงปรุง  
แต่งขึ้นมาให้เป็นอย่างนี้ ไม่ไปติดต่อ ไม่ไปทำให้รู้สึกขึ้น  
ให้ฆ่ามันนะ และสติเป็นกุศล เราก็ไม่ไปติดในกุศลนะ เรา  
ต้องละ โดยหมั่นระลึกๆ อยู่เสมอนะ เป็นความเพียรนะ ไม่ใช่  
เพียรเดินอยู่หลายชั่วโมง เพียรนั่งนานๆ แต่เพียรว่าเมื่อไหร่  
ที่มีสติ เมื่อนั้นมีความเพียร ต้องจำสภาวะธรรมได้เท่านั้น  
ที่เราเดินนาน นั่งนานนะ ตรงนั้นเป็นความตั้งใจ เข้าใจ  
กระบวนการที่ทำไหม เข้าใจกระบวนการของพระพุทธ  
องค์ไหน เมื่อจิตรู้สึกตัวนะ จิตใจจะโปร่งโล่งเบาสบาย เห็น  
ความพอใจ เห็นความไม่พอใจมันจะมาดูความรู้สึกนะ และ

ใจของเราจะค่อยตั้งมั่นขึ้น ไม่ไปในทางตา ทางหู ความตั้งมั่นหาได้จากความไม่ตั้งมั่น เพราะฉะนั้นสามารถฝึกได้ในชีวิตประจำวัน ถ้าจะฝึกแบบสมณะนั้น ฝึกก่อนนอนหรือฝึกในวันหยุด เพราะฉะนั้นเราต้องดู ต้องสังเกตว่าแค่ไหนพอดี เมื่อนั่งๆ แล้วรู้สึกว่ายลื่นลอยไม่อยู่กับเนื้อตัวนะ เราก็เปลี่ยนไปเดินบ้างก็ดี ไปทำให้รู้สึกตัวขึ้นมานะ”

“เราได้อะไรรู้สึกตัวกันบ้างหรือเปล่า? ตรงนี้ สีสติขา จิตตสิกขา ปัญญาสิกขา ตรงนี้เป็นเครื่องมือ เมื่อรู้เครื่องมือแล้วท่านต้องรู้วิธีการใช้เครื่อง เมื่อท่านไม่รู้เครื่องมือ ท่านจะเดาเอาเอง สองวันที่ผ่านมานี้ กำลังนำเสนอวิธีการใช้เครื่องมือนี้อย่างตรงไปตรงมาที่สุด กระบวนการใช้เครื่องมือนี้ มี ๒ อย่างด้วยกัน คือ

๑) ความเห็นถูก พอบอกกันได้

๒) ความรู้สึกตัว พอบอกอารมณ์ให้จดจำ เตือนกันได้ แต่ความรู้สึกตัวจริงๆ จะบอกกันแทนไม่ได้ ทำแทนกันไม่ได้

ถ้าเราละเลย หลงลืมความรู้สึกตัว ก็อยู่ในสภาวะโง่งมงาย ข้างเสมอ เราจะอยู่ในความพอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง เราอยู่ในสภาพแบบนี้ตลอดเวลา หนทางที่เราจะหลุดพ้นจากสองทางนี้ เพื่อเข้าสู่ความเป็นปกติ แต่เราเห็นว่าทุกข์กับสุขเป็นธรรมดา เราจะรู้สึกได้จะต้องไม่ซัดส่ายไปสองข้าง ใจเป็นกลาง ตั้งมั่นอยู่กับเนื้อกับตัว การสอนของพระพุทธองค์ได้สอนเพื่อความสุขยิ่งๆ ไม่ใช่สุขบ้างทุกข์บ้าง และสุข

แบบไม่หือหาว ที่เราเรียนกันนั้น สุขจากความเข้าใจ  
มีไหม มีความสุขจากการรู้สึกตัวมีไหม มี สุขแบบนี้  
ท่านสอนตั้งแต่ต้นนะ เป็นการเรียนรู้กายเรียนรู้ใจ เอาสติ  
สมาธิ ปัญญา เป็นเครื่องมือให้เรียน ให้ได้ความเห็นถูกต้อง  
เรียนให้จดจำสภาวะธรรมได้ ท่านได้บอกว่าจะอะไรเป็นเหตุ  
ให้เกิดสติ ความจำอารมณ์ได้เป็นเหตุใกล้ให้สติเกิด”

## เรียนรู้ได้...เมื่อเห็นผิด

“โดยเฉพาะสัมมาสตินะ เป็นสติที่ประกอบด้วย  
สัมปชัญญะ เกิดขึ้นในปัจจุบันๆ เกิดขึ้นเพราะเราจำได้ ความ  
รู้สึกแรกที่เรารู้สึกตัว คือ ความพลอ ใจลอย คิดไปเรื่อยๆ  
หรือส่งใจเข้าไปข้างใน พลอไปข้างนอกก็ได้ ถ้าเราพลอ  
ตรงนี้ก็ให้รู้สึกตัว และอีกด้านหนึ่งคือความตั้งใจ เราต้อง  
ให้รู้สึกตัวเหมือนกัน เพราะกระบวนการนี้ทุกคนต้องฝึก  
ซ้อมเอาเอง พระพุทธองค์ได้สอนว่าแม้เราดับสิ้นไปแล้ว  
ธรรมจะเป็นตัวสอนแทนเรา มีวินัย มีศีล เรียนธรรม รู้ทั้ง  
รูปธรรมและนามธรรม ก่อนที่เรียนตรงนี้ต้องทำให้ใจตื่น  
เสียก่อน โดยเรียนรู้จากที่สุดสองส่วนนี้เอง แม้พระพุทธองค์  
ไม่อยู่แล้ว แต่ท่านได้ให้เรียนรู้จากธรรมที่ผิดๆ นั้นแหละ  
ไม่ต้องไปหาถูกที่ตรงไหน เพราะตั้งใจให้หาถูกเจอก็ไม่เจอ  
แต่จะเจอถูกเมื่อเห็นความผิด แล้วจะเกิดความถูกขึ้นมา เห็น  
ความไม่เป็นกลางก็จะเข้าสู่ความเป็นกลาง เห็นความไม่

ปกติก็จะเข้าสู่ความปกติ จะหาได้ที่ไหน เพียงเท่าเมล็ดถั่ว  
เมล็ดงา ไซ้ไหม ส่วนที่ผิดเป็นไง กว้าง ใหญ่ ยาว ลึก หน้า  
หันซ้ายก็เจอ หันขวาก็เจอ แล้วเราจะเอาอะไรอีก ท่านได้  
ให้ธรรมใหญ่มาก่อนเบื้อเรอ”

## สติศึกษา : หนทางสู่ความปกติ

“ท่านอาจารย์หลายท่านได้สอนย้ำในเรื่องของสติศึกษา  
มาก เพราะแม้ว่าเราจะได้สมาธิ ได้ปัญญามาเท่าไร แต่ถ้า  
ไม่ปกติก็จะไม่ได้ เพราะสติจะเป็นพื้นฐาน ถ้าพื้นฐานไม่ดี  
จะอ่อนแอจนคลอนแคลน เพราะฉะนั้นความมั่นคงข้างต้นก็คือ  
ศีล ผีกล้วยไหม ผีกล้วยนะให้เป็นส่วนหนึ่งในนิสัย ตั้งแต่  
ตื่นนอน จมอยู่ในความคิดอะไรให้รู้สึกตัวก่อน ช้อมความ  
รู้สึกตัวไว้ ก่อนที่จะถูกจากที่นอนช้อมได้ไม่รู้ตั้งเท่าไร  
เดินเข้าห้องน้ำก็ช้อมได้ เราผลอไปเท่าไรรู้ไหม ตั้งใจ  
เท่าไรรู้ไหม อารมณ์ผลอยิ่งเยอะมาก เพราะฉะนั้นเอาไว้  
เป็นวิธีการใช้เครื่องมือ ความรู้สึกตัวเป็นเครื่องมือ วิธีการ  
ใช้คือศีล สมาธิ ปัญญา ผีกล้วยๆ จะได้ชำนาญๆ ผีกล้วย  
ในห้องสุขาจะเป็นห้องที่สุขกายสุขใจ พอมาแปร่งฟัน เรา  
ผลอไปเท่าไร ความเป็นปกติของจิตใจเริ่มที่บ้านเลย ใน  
ห้องนอนในห้องน้ำ พอออกมาข้างนอกก็รู้ได้ในขณะเดินทาง  
ขณะไหนๆ”

## จิตตศึกษา

“ต่อไปจะได้เรียนรู้เรื่องจิตตศึกษา ทุกท่านเรียนอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน แต่ท่านเรียนไม่จบ เพราะเราขาด “โอปะนะยิโก” เดี่ยวพาไปเรียนรู้ใหม่ เอาของเดิมที่ท่านชำนาญนั้นแหละ เราจะทำอุปกรรมได้จากไหน จากกายใจของท่านเป็นอุปกรรมขึ้นใหญ่เลย กายกับใจของท่านไม่ตั้งมั่นเพราะอะไร ไม่ตั้งมั่นเพราะไปทางตา ไปทางหู ไปทางจมูก ไปทางปาก ไปทางสัมผัส ไปตามการนึกการคิด ไปตามความคิด จะชำนาญมากได้ขึ้นปุ๊บก็วิเคราะห์วิจารณ์ ไม่ได้ขึ้นก็วิเคราะห์วิจารณ์ แล้วจะให้ไปดูความจริงที่แอบซ่อนเร้น เมื่อไปทางตา วิญญูญาณทางตาไม่ได้ไปคนเดียว พวกคนไปด้วยและชื่อไฟระมากรเหลือนเกิน

คนนี้เป็นตัวแสปร้อนซ่อนอยู่ชื่อว่า “ธรรมคัมหา” ซ่อนอยู่ เวลาเรามองอะไรนะ จะมีคัมหาไปกับการมองเสมอเลย ตอนแรกผลอๆ เบลอๆ นะ พอไปจับเท่านั้น คัมหาที่เกิดขึ้นทันทีเลย เช่น เห็นพระพุทธรูปนะ เห็นแล้ววิเคราะห์วิจารณ์ไปเลยนะ พอไปจับภาพแล้วไปวิเคราะห์วิจารณ์ภาพไปต่อเรื่อยๆ เลย มันทั้งตัวเองไว้ข้างนอกไหม ไม่ได้ทั้งไว้ข้างนอกนะ แต่มันทั้งไว้ที่เนื้อที่ตัวเรานี้แหละ

ไปทางหูก็เหมือนกัน มันพาธรรมคัมหาไปด้วย ถ้าไม่นำธรรมคัมหาไปด้วย เวลาใครด่าเราเราก็จะไม่โกรธเลยนะ ไซ้ใหม่ ไม่โกรธเลย ถ้าเสียงนั้นเป็นเสียงที่ดีนะ ถ้าไม่มี

ธรรมดาหาไปด้วยนะ จะไม่เจอความไพเราะเลยนะ มันจะ  
 ซ่อนเร้นไปนะ มันมีอยู่ในการเห็นการฟัง การคิด มีธรรม  
 ดัชนี ๖ ตัว เป็นแขน ๖ แขนโยงโยออกไปๆ (ตา, หู, จมูก,  
 ปาก, ลิ้น, กาย, ใจ) แล้วทั้งร่องรอยไว้ที่ไหน ร่องรอยของ  
 ดัชนี คือ นิเวศน์ ๕ เป็นเครื่องกั้นนะ เป็นความสงสัย ความ  
 ฟุ้งซ่าน ความง่วงนอน แล้วจะทำให้ใจของเราไม่ตั้งมั่นเลย  
 เมื่อนิเวศน์เกิดขึ้นแล้วทำอย่างไรกับมัน ก็รู้สึกไปตามนั้น เห็น  
 ความไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้จัดการกับนิเวศน์เลย  
 แต่สอนให้เราารู้สึกว่ามันเกิดขึ้น และพระพุทธองค์สอน  
 เห็นชัดกว่านิเวศน์เกิดขึ้นอีกนิดหนึ่ง (เสียงหมาเห่า) เห็น  
 ไหมว่าท่านเปลวไปฟังเสียงอีกแล้ว เมื่อเราเปลวเราก็ให้  
 รู้สึกตัวขึ้นมา ใจที่ไม่เคยตั้งมั่นที่ไหลไปตามหู ตา จมูก แล้ว  
 ใจมันจะตั้งมั่นขึ้นมาก แล้วจะเห็นว่ามันเกิดมาได้ มันก็จะ  
 หหมดไปได้

เห็นไหมว่า เหตุไฉนให้เกิดสติ คือ ความจำได้ ทำให้ใจ  
 เรามีความสุขนะ ความสุขนั้นเองเป็นเหตุไฉน ให้เกิดการ  
 เรียนรู้ให้ใจตั้งมั่นพอใจตั้งมั่นแล้วมีการรวบรวมอยู่ที่เนื้อที่ตัว  
 ที่กายที่ใจ มันจะมีลักษณะไม่ซัดส่าย ไปคิดเรื่องโน้นเรื่องนี้  
 ใจจะตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่เปลวไม่บังคับนะ แล้วเอาใจตรงนี้  
 แหละมาเรียนรู้กาย เรียนรู้ใจอีกทีหนึ่ง”

## ทบทวนบทเรียน

“บทเรียนของกายใจมี ๔ บท มีกาย เวทนา จิต ธรรม  
พอใจของเราเริ่มเป็นปกติเริ่มตั้งมั่นขึ้น แล้วเริ่มมาเรียนรู้  
กายนะ กายคยานุสสติ เอากายนั้นแหละเป็นวิหารธรรม มี  
สติ วิริยะ ความเพียร ถอนความพอใจไม่พอใจออกไป แล้ว  
จะเห็นว่ากายนี้มีทุกขอยู่ตลอด เดี่ยวก็ปวดเมื่อย หิว หนาว  
อยากเดิน อยากจะนั่ง นอนก็เบื่อกาย มันแสดงความทุกข์  
อยู่ตลอดเวลา ताเป็นความทุกข์ของกายให้มองอะไรนานๆ  
ก็ทนไม่ได้ หูฟังเสียงนานๆ ก็ทนไม่ได้ แต่พอเอาใจที่  
เป็นกลางนะ จะเห็นว่ากายเป็นตัวทุกข์จริงๆ มันทนไม่ได้  
นานจริงๆ หันมามองทางใจบ้าง ใจเราเป็นกลางขึ้นมาแล้ว  
นะ เห็นใจมันมีมากมายกายกองเหลือเกิน พื้นฐานมี ๕ อย่าง  
แล้วนะ (นิเวธน์ ๕) เดี่ยวเบื่อ เซ็ง ตื่นเต้น ฯลฯ ในส่วน  
ของใจจะเกิดที่ความรู้สึก วันหนึ่งๆ ท่านรู้สึกเท่าไรรู้หรือ  
เปล่า? ไม่รู้เลยเพราะขาดโอปะนะยิโก พอกลัวเราวิ่งหนี พอ  
สุขเราก็ไปกับมัน พอเหงาเราก็แก้เหงา เราต้องแก้ด้วยการ  
หันมามอง ต้องโอปะนะยิโก ธรรมะจะแสดงมาที่กายของ  
เรานะ โดยเฉพาะคนที่คิดเยอะๆ นะ จะเห็นว่าความคิดมัน  
เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เราไม่เคยเห็นการเกิดดับของความ  
รู้สึกเลยนะ ที่กายจะเป็นการรับรู้ต่างๆ แต่ที่ใจเป็นความ  
รู้สึกต่างๆ ถ้าท่านมีใจที่ปกติตั้งมั่นนะ จะเห็นการเปลี่ยน  
ในใจของเราไปเร็วเลยนะ ภาษาบาลีเรียกว่า “ไม่เที่ยง” สิ่ง  
ใดเป็นทุกข์สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่ได้อยู่ในอำนาจบังคับนะ

เราไม่ควรไปยึดว่าเป็นของเรา เราสามารถถ่ายถอนได้ในเบื้องต้น ความเห็นผิดว่าเป็นเราละ เมื่อคิดไปๆ เรามีตัณหาณะคิดไปๆ คิดๆๆ นั้นแหละความเป็นเราละ เรามีอยู่ แต่พอคิดแล้วเราเห็นไปว่ามันหมดไป นั้นแหละความเป็นเราก็หมดไปในขณะนั้น เมื่อฝึกไปๆ เราจะเห็นสัจจกายทิฐิ เราไม่ได้ดับกิเลสเลย แต่เราเอากิเลสมาศึกษา เรียกรวมๆ กันว่า “สังขาร” ในฝ่ายบุญเรียกว่า “บุญญาภิสังขาร” ฝ่ายอกุศลเรียกว่า “อบุญญาภิสังขาร” ทั้งสองส่วนนี้ เราเอาไว้ศึกษานะ ไม่ใช่กุศลมีเอาไว้เพื่อเอาไว้แต่อกุศลผลักออกไป ไม่ใช่ตรงนี้นะ เราต้องใช้ศีล สมาธิ ปัญญา วิธีการใช้นั้นเราต้องทำให้มันถูกและทำให้รู้สึกตัว”

“เฉยๆ นั่นก็เป็นเวทนา แต่ในแง่ที่เราเอา ๔ เรื่องที่กายใจแตกแขนงออกไป เฉยๆ จะเป็นเรื่องของเวทนา แต่พระพุทธองค์จะสอนว่า (คำบาลี) แปลว่า ให้มีกายเป็นวิหารธรรม มีสติ สัมปชัญญะ ความเพียรถอนความพอใจไม่พอใจออกจากโลกนี้เสีย ส่วนเวทนานั้น ก็ย้อนกลับมาอีก ให้ถอนความพอใจไม่พอใจออกจากโลกที่ไม่เที่ยงนี้เสียและจิตโดยอาการทั้งหลาย ให้มีสติ มีสัมปชัญญะ มีเพียร ถอนความพอใจไม่พอใจก็ถอนจากโลกนี้เสีย พอถึงธรรม ก็ให้ถอนออกไปเสีย

นิรณัม ๕ นั้น ทุกคนจะไม่พอใจ แต่พระพุทธเจ้าได้สอนให้เอานิรณัมมารู้สึก เห็นนิรณัมปั๊บแล้วให้รู้สึก เห็น



เหตุนี้ มันมีเหตุเกิดทำให้เกิด มันหมดเหตุก็หมดเอง หน้าที่ของเราต้องทำความรู้สึกตัว บังคับนิรณโถกไป เราไม่เอาทำอะไรให้เหนือไปจากรู้ เป็นการแก้เหมือนกดทับไว้ ข่มทับไว้ เพราะฉะนั้นการฝึกวิปัสสนา ฝึกเพื่อรู้และเห็นความจริงของชีวิต แต่ฝึกวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ ต้องอาศัยกรรมฐาน ให้กรรมฐานเป็นวิหารธรรม ให้มาพักไว้ ให้หายเหนื่อยจากการตามรู้รู้สึกตัว หันมาอ่านกายอ่านใจตัวเองได้บ้าง”

## เรียนรู้ชีวิตด้วยไตรสิกขา

“ไตรสิกขา ส่วนแรกคือศีลสิกขาคือความปกติ

สอง จิตตสิกขา ธรรมชาติของเราพลไปเรื่อยๆ เมื่อเกิดความรู้สึกอะไรให้รู้สึกอย่างนั้นไปเรื่อยๆ

สาม ปัญญาสิกขา เห็นความไม่เที่ยง ใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ไม่คงทน เป็นทุกข์ และไปถึงที่สุดก็คือ การบังคับไม่ได้ ทำให้เราได้เรียนรู้ความจริงของชีวิต เห็นว่ากายใจไม่เที่ยงและเลิกยึดถือชีวิตว่าเป็นเรา และใช้ธรรมชาติที่มีอยู่ทำหน้าที่ทำประโยชน์หลายๆ ด้าน เพื่อให้อยู่กับตัวเอง เรียนรู้ชีวิตมีไตรสิกขาเป็นเครื่องมือวิธีการมีความเห็นถูกต้อง มีความรู้สึกตัว เรียนรู้ด้วยตนเอง”



# ๓ ขั้นตอน

และกระบวนการ

## การจัดวางขั้นตอนกระบวนการ และการลำดับกิจกรรม

เมื่อพิจารณาจากตารางการอบรมจะเห็นว่าการจัดขั้นตอน  
กระบวนการและการเรียงลำดับกิจกรรมที่ชัดเจน โดยแบ่งเป็น ๓ ช่วงใหญ่ๆ  
คือ

๑. ช่วงแรก เป็นช่วงที่เน้นเกมกิจกรรม และการสะท้อนจากกลุ่มเป็นหลัก โดยใช้เวลาช่วงกลางวันของวันแรก ประกอบด้วย

- การบรรยายเรื่องสติและสมาธิ และปัจฉิมโอวาทที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

“เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาทเถิด”  
สั้นๆ เป็นการเปิดประเด็นนำเข้าสู่บทเรียน

- เกมการเรียนรู้ ๑ กิจกรรม คือการวาดภาพ “ผลของความประมาท” “ตามหาพ่อแม่” และ “เมล็ดพันธุ์แห่งสติ”

มีการสรุปการเรียนรู้ โดยอาศัยการสะท้อนจากกลุ่มเป็นหลัก แล้วอาจารย์จึงเชื่อมโยงเข้าสู่การสรุปโดยหลักธรรม



การเริ่มกระบวนการในลักษณะดังกล่าวทำให้กระบวนการคู่อ่อนข้างผ่อนคลาย มีความสนุกสนาน ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของตนเอง และผ่านการสะท้อนแลกเปลี่ยนบทเรียนของตนเอง ทำให้ไม่รู้สึกถูกยัดเยียดให้เรียนรู้หลักธรรมที่ไม่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติ

๒. ช่วงที่สอง เป็นช่วงที่เน้นการฝึกสติในชีวิตประจำวัน และอธิบายหลักธรรมสำคัญๆ ที่เป็นหลักในการเจริญสติวิปัสสนา โดยมีกิจกรรมสำคัญๆ คือ

- “เส้นทางสายธรรม” ประสบการณ์การปฏิบัติธรรมในชีวิตจริง

- กิจกรรม “เดินไปตลาด”
- กิจกรรม “พ่อนักตระหนักรู้”
- กิจกรรม “การพูดและการฟังอย่างมีสติ”

โดยกิจกรรมทั้งหมดสลับกับการบรรยายธรรม และสรุปปิดท้ายด้วยการสนทนาถามตอบ ปัญหาธรรมยามค่ำ ซึ่งช่วยให้เกิดความกระจ่างในหลักธรรม และเข้าใจแนวทางในการปฏิบัติ ชัดเจนมากขึ้น

๓. ช่วงสุดท้าย เป็นช่วงสรุปการเรียนรู้ และเน้นย้ำการฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยให้หลักและเครื่องมือในการปฏิบัติ โดยย้ำถึงหลักมัชฌิมาปฏิปทา “ที่وسطสองส่วนไม่ควรดำเนิน” ที่กล่าวถึงหลักปฏิบัติที่ไม่ปล่อยตนเผลอตามกิเลส แต่ก็ไม่เคร่งเครียดบังคับตนเองจนเกินพอดี แต่ให้ตั้งอยู่ในความปกติ ประกอบด้วยกิจกรรมหลักๆ คือ



- การออกกำลังกาย
- ธรรมบรรยายเรื่อง “ไตรสิกขา” ในฐานะเครื่องมือในการปฏิบัติ
- การให้ทดลองฝึกสติแล้วกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ระหว่างภาวนา
  - เช่น การเปิดเพลงต่างๆ เอาตุ๊กตาร้องเพลงมาวางไว้ใกล้ๆ ผู้ที่กำลังภาวนา ฯลฯ
  - เพื่อชี้ให้เห็นความแตกต่างระหว่างการตามรู้ความรู้สึกนึกคิดด้วยการนั่งอยู่กับสมาธิ
- ฝึกการฟังอย่างมีสติ และฟังประสบการณ์ปฏิบัติธรรมของกัลยาณมิตร
- สรุปประสบการณ์การเรียนรู้

## กิจกรรม

### กิจกรรมที่ ๑ : ผลของความประมาท

#### วัตถุประสงค์

ให้เกิดความตระหนักรู้ถึงผลของความประมาทหรือการเพเลอสติจากการใคร่ครวญด้วยตนเอง

#### สาระสำคัญ

กระบวนการบรรยายถึงความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาทสั้นๆ และให้ผู้เข้าร่วมวาดภาพผลของความประมาท แล้วนำมาสะท้อนแลกเปลี่ยนกันในกลุ่ม ให้เห็นผลของความประมาทในแง่มุมต่างๆ ที่เกิดจากการใคร่ครวญผ่านรูปแบบการทำงานศิลปะ หลังจากนั้นกระบวนการสรุปถึงผลความประมาทโดยใช้หลักอัมปาทธรรม

#### เวลา

๖๐ - ๙๐ นาที

#### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้
- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และผลของความประมาท
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงผลของความประมาท

การจัดสถานที่

ควรจัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้น/นั่งเก้าอี้

วัสดุอุปกรณ์

- กระดาษเปล่า และดินสอ หรืออุปกรณ์วาดภาพต่างๆ เช่น ดินสอสี, สีเทียน
- อุปกรณ์ประกอบการบรรยาย เช่น Flip Chart, กระดานดำ, แผ่นใส หรือโปรแกรมนำเสนอ

## ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “ความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท”	๕ - ๑๐ นาที
วาดภาพ “ผลของความประมาท”	๕ - ๑๐ นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	๓๐ - ๔๕ นาที
บรรยายสรุป “ผลของความประมาท”	๑๕ - ๒๐ นาที
อภิปรายซักถาม	๕ - ๑๐ นาที

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนกรนำเข้าสู่บทเรียนโดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่กลุ่มเรียนรู้มาในกิจกรรมก่อนหน้านี้ หรือถ้าใช้เป็นกิจกรรมแรกก็เชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของการอบรมสู่กิจกรรม และบรรยายถึงความสำคัญของการตั้งอยู่ในความไม่ประมาท เช่น “การฝึกสติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังจะเห็นได้จากปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้ก่อนเสด็จปรินิพพานว่า “เธอทั้งหลายจงยังกิจทั้งปวงด้วยความไม่ประมาท” ประมาทแปลว่าอะไร พอนึกได้ถึงความไม่ประมาทขึ้นมา ก็ทำให้ระลึกได้ว่า “เราไม่รู้สีกตัว”



๒) แจกกระดาษ ดินสอ หรืออุปกรณ์การเขียนภาพให้ผู้เข้าร่วม บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมวาดภาพ “ผลของความประมาท” โดยขอให้ วาดจากใจ ให้อยากใช้ความคิดให้น้อยที่สุด แต่ให้สื่อผ่านการวาดภาพ ออกมาจากใจโดยตรง โดยไม่ต้องกังวลว่าตนวาดภาพเก่งหรือไม่ ภาพ จะออกมาสวยงามหรือไม่ ให้อวดเท่าที่สามารถทำได้ ขณะวาดภาพ ขอให้แต่ละคนอยู่กับตนเอง วาดภาพอย่างมีสมาธิไม่พูดคุยกัน

๓) เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว ให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่ม ใหญ่ ขออาสาสมัครแสดงรูปที่ตนวาด และบรรยายถึงความหมายของ ภาพที่วาด ให้เวียนกันไปตามความสมัครใจจนครบทุกคน ระหว่างนี้ กระบวนการอาจซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้นหรือสรุป เน้น เชื่อมโยง ประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ

๔) กระบวนการบรรยายสรุปผลของความประมาท หรือหลัก อปมาทธรรม (ตามเนื้อหาในแนวคิดและปรัชญาพื้นฐาน เนื้อหาที่ กระบวนการบรรยายในส่วนรูปแบบและ เนื้อหาของกระบวนการ) เปิดโอกาส ให้มีการซักถาม และอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นไปใน ระหว่างบรรยาย



### หมายเหตุ

๑) การให้วาดภาพเป็นกิจกรรมที่ทำให้ทำเพื่อสื่อความคิดออกมาเป็นภาพถึงผลของความประมาท กระบวนการอาจเลือกใช้กิจกรรมอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการทบทวนผลของการประมาทได้ ขึ้นกับลักษณะของกลุ่มและความถนัดของกระบวนการ แต่การใช้การวาดภาพมีข้อดีที่เป็นกิจกรรมที่ทำได้ไม่ยากจนเกินไป และเสี่ยงการใช้เฉพาะความคิดวิเคราะห์มากเกินไป ทำให้มีความสดยอยู่ในตัว กิจกรรมอื่นๆ ที่อาจเลือกใช้ก็ได้ เช่น

- ให้แสดงท่าทางบอกผลของความประมาท
- ให้หลับตาสร้างจินตนาการนึกภาพผลของความประมาทในใจ แล้วเล่าให้ฟังในกลุ่ม
- ให้พูดอภิปรายหรือยกตัวอย่างผลของความประมาท
- ให้เขียนบรรยาย
- ให้เขียนคำ ๓ คำที่บอกถึงผลของความประมาท

๒) ถ้ามีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก กระบวนการอาจใช้การแบ่งกลุ่มย่อยให้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ ๖ - ๘ คน (ถ้าเป็นไปได้ควรมีกระบวนการผู้ช่วยประจำกลุ่มย่อย) แล้วจึงนำประเด็นจากกลุ่มย่อยมานำเสนอในกลุ่มใหญ่อีกครั้งหนึ่งเพื่อประหยัดเวลา และช่วยให้กิจกรรมกระชับขึ้น

## กิจกรรมที่ ๒ : ตามหาพ่อแม่

### วัตถุประสงค์

ให้สัมผัสกับสภาวะธรรมคือความรู้สึกนึกคิด และสภาวะของความประมาทขาดสติที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรม

### สาระสำคัญ

กระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับกันเป็นคู่ ฝ่ายหนึ่งเป็นพ่อแม่ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นลูก ให้ปิดตาฝ่ายที่เป็นลูก แล้วให้ฝ่ายพ่อ/แม่ไปยืนอยู่ห่างออกไป ให้ลูกที่ถูกปิดตาไว้พยายามตามหาพ่อแม่ให้พบ หลังจากนั้น ให้แลกเปลี่ยนว่าเกิดสภาวะอะไรขึ้นบ้าง กระบวนการสรุปชี้ให้เห็นสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้น และการตกหลุมแห่งความประมาทคือกรรมต่างๆ และการเผลอไปตามยถากรรม

### เวลา

๔๕ - ๖๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้
- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และผลของความประมาท
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อน ให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในตนเอง



### การจัดสถานที่

- ควรจัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งล้อมวงกับพื้น/นั่งเก้าอี้
- มีพื้นที่โล่งพอให้ทำกิจกรรมโดยไม่เกิดอันตรายจากสิ่งกีดขวาง

### วัสดุอุปกรณ์

ผ้าผูกตาจำนวนเท่ากับครึ่งหนึ่งของจำนวนคนที่เข้าร่วมกิจกรรม

Point

### ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
อธิบายกติกาของกิจกรรม	๕ - ๑๐ นาที
ทำกิจกรรม “ตามหาพ่อแม่”	๕ - ๑๐ นาที
แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในกลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกัน	๕ - ๑๐ นาที
สรุปการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่	๒๐ - ๓๐ นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	๑๐ - ๑๕ นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) เป็นกิจกรรมต่อเนื่องจากกิจกรรมผลแห่งความประมาท ถ้าใช้เป็นกิจกรรมใดๆ ให้กระบวนการกล่าวถึงความสำคัญของสติ และการรู้สึกตัวก่อน

๒) กระบวนการเตรียมกิจกรรม โดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้

- แบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น ๒ กลุ่มจำนวนเท่าๆ กัน
- กลุ่มที่ ๑ สมมติให้เป็นพ่อหรือแม่ กลุ่มที่ ๒ เป็นลูก
- แจกผ้าปิดตาให้กลุ่มพ่อแม่คนละ ๑ ผืน
- ให้กลุ่มที่เป็นลูกวิ่งไปหาพ่อหรือแม่ ๑ คน

๓) กระบวนการชี้แจงกิจกรรม และให้ผู้เข้าร่วมลงมือเล่นโดยมีขั้นตอนและกติกาดังนี้

- พ่อ/แม่ เอาผ้าผูกตาให้ลูก ไม่ให้มองเห็น
- ให้พ่อ/แม่ออกไปยืนอยู่ห่างจากลูกไปพอสมควร หลังจากปิดตาให้ลูกแล้ว
- ให้ลูกวิ่งตามหาพ่อแม่ของตนให้พบ โดยกระบวนการเตือนให้คอยสังเกตว่า ตกหลุมแห่งความประมาทอะไรบ้าง
- เมื่อพบแล้วให้พ่อแม่แกะผ้าผูกตาให้

๔) ให้ผู้เล่นแต่ละคู่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองว่าได้เห็นสภาพธรรมอะไรในตนเองบ้างให้กลับมานั่งล้อมวงเป็นกลุ่มใหญ่สำรวจว่าแต่ละคนตกหลุมอะไรบ้าง เช่น หลุมความกลัว ความสงสัย ความอยากทำให้สำเร็จ และสำรวจว่าแต่ละคนมีสติรู้ตัวมากน้อยเพียงใด โดยกระบวนการทำหน้าที่ซักถามเพิ่มเติมเพื่อให้ชัดเจนขึ้นหรือสรุป เน้น และเชื่อมโยงประเด็นที่สำคัญเป็นระยะ

๕) กระบวนการบรรยายสรุปให้เห็นถึงผลของการขาดสติ ที่ทำให้เกิดความวิตก และความทุกข์ได้มากมายทั้งๆ ที่เป็นเพียงเกมการเล่น

### หมายเหตุ

๑) ในการอธิบายกติกาของเกม กระบวนการอาจอธิบายให้ชัดเจน เช่น ห้ามส่งเสียงเรียกกัน หรือไม่บอกกติกาให้ชัดเพื่อกระตุ้นให้เกิดความสับสนและสงสัยที่ได้จุดมุ่งหมายสำคัญอยู่ที่การกระตุ้นให้เห็นสภาวะธรรม คือความเป็นจริงต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตัวของแต่ละคน

๒) ถ้ามีจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาก กระบวนการอาจใช้การแบ่งกลุ่มย่อยให้แลกเปลี่ยนกันในกลุ่มย่อย กลุ่มละประมาณ ๖ - ๘ คน (ถ้าเป็นไปได้ควรมีกระบวนการผู้ช่วยประจำกลุ่มย่อย) ก่อน แล้วจึงนำประเด็นจากกลุ่มย่อยมานำเสนอในกลุ่มใหญ่อีกครั้งหนึ่งเพื่อประหยัดเวลา และช่วยให้กิจกรรมกระชับขึ้น

## กิจกรรมที่ ๓ : เมล็ดพันธุ์แห่งสติ

### วัตถุประสงค์

- ๑) ฝึกสติและการรู้สึกตัว
- ๒) ให้เกิดความตระหนักรู้อย่างเป็นรูปธรรมถึงสติและการรู้สึกตัว

### สาระสำคัญ

กระบวนการทบทวนทางความประมาท คือหลุมกรรมและยถากรรมสั้นๆ แล้วให้ลงมือทำกิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้ทุกคนอยู่กับความรู้สึกตัว แล้วให้รางวัลตนเองเป็นเมล็ดพันธุ์แห่งสติทุกครั้งที่เกิดความรู้สึกตัว หลังจากนั้นนำมาอภิปรายในกลุ่ม กระบวนการสรุปให้เห็นว่าสติและความรู้ตัวสามารถเกิดได้เพียงชั่วขณะสั้นๆ เหมือนเมล็ดถั่วเมล็ดงาเท่านั้น เพียงแต่ถ้าทำอย่างต่อเนื่องก็จะเกิดความต่อเนื่องกันเป็นสาย

### เวลา

๕๐ - ๑๒๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๓๐ - ๕๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป



## ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้
- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และการฝึกความรู้สึกตัว
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและความชัดเจนถึงวิธีฝึกสติและการรู้สึกตัว

## การจัดสถานที่

ควรจัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้ ในห้องควรจัดให้มีบรรยากาศสงบพอสมควร หรืออาจใช้สถานที่นอกห้องในธรรมชาติก็ได้

## วัสดุอุปกรณ์

- ถ้วยเล็กๆ สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๒ ใบ
- เมล็ดถั่วเขียว
- Flip Chart หรือกระดานสำหรับเขียนประกอบการบรรยาย
- กระดาษและอุปกรณ์เครื่องเขียน (ปากกา ดินสอ กาว) สำหรับประดิษฐ์การ์ด

## ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “หนทางแห่งความประมาท”	๕ - ๑๐ นาที
อธิบายกิจกรรม	๓ - ๕ นาที
ฝึกความรู้สึกตัวและให้รางวัล เมล็ดพันธุ์แห่งสติกับตนเอง	๑๐ - ๑๕ นาที
นำเมล็ดถั่วเขียวที่ได้มานับจำนวน และเรียงเป็นถ้อยคำ ทำการ์ดให้กับเพื่อน	๑๐ - ๑๕ นาที
อภิปรายสะท้อนความคิดและประสบการณ์ ในกลุ่มใหญ่	๓๐ - ๖๐ นาที
กระบวนการบรรยายสรุป	๑๕ - ๓๐ นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนการนำเข้าสู่บทเรียนโดยเชื่อมโยงจากสิ่งที่กลุ่มเรารู้มาในกิจกรรมก่อนหน้านี้ หรือถ้าใช้เป็นกิจกรรมแรกก็เชื่อมโยงจากวัตถุประสงค์ของการอบรมสู่กิจกรรม และบรรยายถึงผลของความประมาท คือการตกหลุมกรรม และยถากรรม

๒) แจกถั่วให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ ๒ ใบ ใบหนึ่งให้เอาถั่วเขียวจากในถุงใส่ไว้พอประมาณ อีกใบหนึ่งเป็นถ้วยเปล่า อธิบายว่าจะให้ทำกิจกรรมฝึกความรู้สึกตัว เมื่อใครตัวว่าผลอ หรือประมาทไปตกหลุมต่างๆ ก็ให้รางวัลตนเองโดยเอาเมล็ดถั่วเขียวใส่ลงไปถ้วยเปล่า

ทีละ ๑ เมล็ด ตกหลุมเมื่อไรก็ได้ทีหนึ่ง ทำอย่างนี้ไปตลอดจนกว่าจะหมดเวลา

๓) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหามุมนั่งตามสบาย โดยให้อยู่ในความสะดวก ระหว่างนี้กระบวนการเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ที่ไม่รบกวนแรงจินตนาการไปช่วงหนึ่ง ตอนท้ายอาจเปลี่ยนเพลงหรือปิดเพลงก็ได้ตามที่ต้องการ

๔) เมื่อหมดเวลา ให้สัญญาณด้วยระฆัง และขอให้แต่ละคนนับจำนวนเมล็ดถั่วเขียวที่ได้ สุ่มถามในกลุ่มว่าใครได้มากน้อยอย่างไร

๕) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เมล็ดถั่วเขียวที่ได้เรียงเป็นถ้อยคำที่มีความหมายประดิษฐ์เป็นการ์ดเพื่อมอบให้กับเพื่อนที่เป็นคู่ของตนในช่วงกิจกรรมตามหาพ่อแม่ ถ้าใครที่ได้จำนวนถั่วเขียวน้อยมากให้เมล็ดถั่วเขียวเพิ่ม เพื่อทำการ์ดได้อีก ๑๐ เมล็ด

๖) เมื่อประดิษฐ์เสร็จแล้วให้นำไปมอบให้เพื่อนอย่างมีสติรู้ตัว และพูดคุยกับเพื่อนขณะมอบให้ตามที่คิดว่าเหมาะสม ผู้รับก็ให้ตอบรับอย่างมีสติและตอบสนองตามที่เห็นว่าเหมาะสมเช่นกัน

๗) กระบวนการนำการอภิปรายแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ ว่าแต่ละคนเห็นความประมาทหรือความผิดพลาดของตนเองอย่างไรบ้าง

๘) กระบวนการบรรยายสรุปวิธีการฝึกสติและความรู้ตัว

## กิจกรรมที่ ๔ : เส้นทางสายธรรม

### วัตถุประสงค์

ได้เห็นตัวอย่างรูปธรรมของบุคคลที่มีประสบการณ์การฝึกสติและความรู้ตัวมานาน เพื่อเป็นแรงบันดาลใจและบทเรียนในการปฏิบัติ

### สาระสำคัญ

กระบวนการเจริญบุคคลผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสติและความรู้ตัวมาบรรยายถึงประสบการณ์ของตนว่ามีพัฒนาการอย่างไร มีวิธีการ ปัญหา อุปสรรค และมีผลอย่างไร

### เวลา

๖๐ - ๑๒๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้

- มีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และผลของความประมาท

- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้มีประสบการณ์เล่าให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและเห็นแนวทางในการปฏิบัติ

### การจัดสถานที่

ควรจัดแบบไม่เป็นทางการ นั่งกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้ เพื่อให้เกิดบรรยากาศการแลกเปลี่ยน

### วัสดุอุปกรณ์

ไม่ต้องใช้

### ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
กระบวนกรกล่าวนำเรื่องการฟังอย่างมีสติ	๕ - ๑๐ นาที
ผู้มีประสบการณ์เล่าประสบการณ์ส่วนตัวในการฝึกสติ	๓๐ - ๖๐ นาที
กระบวนกรบรรยายเพิ่มเติมและเปิดโอกาสให้กลุ่มแลกเปลี่ยนความคิดเห็น	๓๐ - ๖๐ นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนการบรรยายเรื่องการฟังอย่างมีสติ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้การฟังเรื่องราวเป็นการฝึกความรู้สึกตัวขณะฟังไปด้วยนอกจากการฟังเนื้อหาจากเรื่องราวตามที่เคยปฏิบัติกันอยู่ทั่วไป

๒) กระบวนการเชิญให้ผู้มีประสบการณ์ในการฝึกสติ เล่าประสบการณ์และเรื่องราวชีวิตของตนเองเพื่อให้แง่คิดและแรงบันดาลใจ ผู้มีประสบการณ์อาจเป็นบุคคลในกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือเป็นบุคคลอื่นก็ได้ และอาจใช้ผู้มีประสบการณ์เพียงคนเดียว หรือเชิญให้หลายๆ คนผลัดกันเล่าก็ได้

๓) กระบวนการสรุปและชี้แนะให้เห็นประเด็นต่างๆ จากเรื่องราวที่เล่า และเชื่อมโยงไปสู่หลักธรรม และเนื้อหาที่ต้องการสอดแทรกเกี่ยวกับการเจริญสติวิปัสสนา พร้อมกับเปิดโอกาสให้มีการปฐกษา วิเคราะห์ปัญหาธรรม ตามที่สมาชิกสนใจหรือมีข้อสงสัยด้วย

### หมายเหตุ

กระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ดูง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน แต่เป็นกระบวนการที่มีพลัง เพราะการยกตัวอย่างจากชีวิตจริงช่วยให้ผู้เข้ารับการอบรม เห็นตัวอย่างของการปฏิบัติและฝึกเจริญสติที่มีชีวิตชีวา เชื่อมโยงกับชีวิตของคนที่สัมผัสได้ และไม่แตกต่างจากตนมากนัก (โดยเฉพาะถ้าใช้บุคคลในกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเอง) ทำให้เกิดความมั่นใจและมีกำลังใจในการปฏิบัติ

## กิจกรรมที่ ๕ : เดินธุดงค์

### วัตถุประสงค์

ฝึกการใช้สติในชีวิตประจำวัน

### สาระสำคัญ

กระบวนการให้สมาชิกกลุ่มเดินอย่างมีสติเป็นแถวตอนเรียงหนึ่งจากสถานที่ฝึกอบรมไปตลาด ระยะทางไปและกลับประมาณ ๔ กิโลเมตร เมื่อถึงตลาด ให้สมาชิกที่แบ่งไว้เป็นกลุ่มๆ ใช้เงินที่มอบให้แต่ละกลุ่มซื้อน้ำและอาหารเพื่อแบ่งปันกันในกลุ่ม แล้วจึงเดินกลับที่พัก หลังจากนั้นให้สมาชิกสะท้อนประสบการณ์ภายใน และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในตนเองแลกเปลี่ยนกันในวงใหญ่ โดยมีกระบวนการคอยชี้แนะและเชื่อมโยงให้เข้าใจหลักธรรมและหลักการเจริญสติวิปัสสนา

### เวลา

ประมาณ ๓ ชั่วโมง

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันได้

### การจัดสถานที่

เลือกเส้นทางเดินที่เหมาะสมกับกลุ่มผู้เข้าร่วม ซึ่งอาจมีระยะทางใกล้ไกลต่างกันไปตามความเหมาะสมสำหรับแต่ละกลุ่ม และตามจุดมุ่งหมายในแต่ละครั้ง

### วัสดุอุปกรณ์

- หมวกกันแดด (ให้สมาชิกกลุ่มเตรียมมาเอง)
- เงิน ๕๐ บาท

### ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “การเดินอย่างมีสติ”	๑๐ - ๑๕ นาที
ตระเตรียมกลุ่มก่อนเดิน	๑๐ - ๑๕ นาที
เดินธุดงค์	๕๐ - ๑๒๐ นาที
สะท้อนประสบการณ์ และสรุปการเรียนรู้	๔๐ - ๖๐ นาที



## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนการเตรียมความพร้อมของสมาชิกกลุ่มโดยบรรยาย เรื่องการเดินทางมีสติ ล่วงหน้าก่อนการเดินทาง โดยเน้นว่าการเดินทางมี สติให้เดินทางอย่างรู้ตัวแต่เป็นธรรมชาติ ไม่เกร็ง ไม่บังคับ

๒) แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ ๕ - ๖ คน กระบวนการ ให้เงินกลุ่มละ ๕๐ บาท สำหรับให้ซื้อน้ำและอาหารว่าง หรือขนม เมื่อถึงจุดหมายปลายทางคือตลาด โดยขอไม่ให้สมาชิกใช้เงินส่วนตัว นอกเหนือ จากนี้

๓) จัดสมาชิกให้เข้าแถวอย่างเป็นระเบียบตามลำดับไหล่ก่อนเดิน และเริ่มออกเดิน กระบวนการย้ำเตือนก่อนเดินให้รักษาความรู้สึกตัว และ สังเกตสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นภายในตนระหว่างเดินอยู่ตลอดเวลา เมื่อเดิน ถึงตลาดให้แต่ละกลุ่มใช้เงินที่ได้รับเพื่อซื้อของต่างๆได้ตามที่ตกลงกัน ในกลุ่ม แล้วจึงเดินกลับที่พัก

๔) สะท้อนประสบการณ์และสรุปการเรียนรู้ในกลุ่มใหญ่ โดย กระบวนการเป็นผู้ดำเนินการซักถาม และคอยช่วยชี้ประเด็นเพื่อเชื่อมโยง กับหลักธรรมและการเจริญสติวิปัสสนา

## หมายเหตุ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมโครงการสะท้อนว่าเกิดการ เรียนรู้มากที่สุดกิจกรรมหนึ่ง เพราะเป็นการฝึกสติในสภาพแวดล้อมและ ชีวิตประจำวัน ต้องเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆมากมาย เช่นการให้เงินซื้อของที่ ตลาด หรือการเดินทางในเส้นทางที่ผ่านชุมชน ทำให้เห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ได้ตลอดเวลา

## กิจกรรมที่ ๖ : ผ่อนพักตระหนักรู้

### วัตถุประสงค์

ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

### สาระสำคัญ

กระบวนกรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพักผ่อน โดยให้ฝึกกำหนดสติขณะพักผ่อน ไม่หลับไปโดยไม่รู้สติ พร้อมทั้งอธิบายว่าการพักผ่อนในวิธีนี้จะช่วยให้สดชื่นมากกว่าการนอนหลับจริงๆ ขณะให้พักผ่อนอาจเปิดเพลงประกอบคลอไปเบาๆ

### เวลา

๓๐ - ๖๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนกร

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้

## การจัดสถานที่

- จัดห้องให้มีที่นอนกับพื้น โดยมีผ้าหรือเสื่อปูรอง

## วัสดุอุปกรณ์

- เสื่อหรือผ้าปูนอน หมอนเล็กๆ ที่ไม่สูงมาก

## ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
อธิบายกิจกรรม และประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติ	๕ - ๑๐ นาที
ให้สมาชิกริมนพัก	๓๐ - ๖๐ นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	๑๕ - ๓๐ นาที

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนกรอธิบายวิธีการนอนอย่างมีสติ และมีความรู้สึกรู้ตัว และประโยชน์ของการนอนอย่างมีสติว่าทำให้สดชื่น และได้พักผ่อนอย่างแท้จริงยิ่งกว่าการนอนปกติ

๒) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนอนพัก โดยเปิดเพลงประกอบเบาๆ ให้ทุกคนอยู่ในความสงบสะท้อนประสบการณ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่สั้นๆ (จะทำหรือไม่ทำก็ได้ ขึ้นกับเวลา และจุดมุ่งหมายของกระบวนกร)

## กิจกรรมที่ ๗ : การพูดและฟังอย่างมีสติ

### วัตถุประสงค์

ฝึกสติด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

### สาระสำคัญ

กระบวนการบรรยายถึงวิธีการและความสำคัญของการพูดและการฟังอย่างมีสติ และสัมมาวาจาสั้นๆ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ผลัดกันเล่าความประทับใจของตนเอง ทั้งผู้พูดและผู้ฟังให้พูดและฟังด้วยความรู้สึกตัว ผู้ฟังให้ทำหน้าที่รับฟังอย่างเดียว ไม่ต้องซักถามหรือแสดงความคิดเห็น จบแล้วมาสรุปการเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มใหญ่

### เวลา

๖๐ - ๙๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขั้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามาพอสมควร และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้

การจัดสถานที่

จัดห้องแบบไม่เป็นทางการ ให้มีบรรยากาศที่ผ่อนคลายเป็นกันเอง

วัสดุอุปกรณ์

ไม่ต้องใช้อุปกรณ์เป็นพิเศษ

ตารางเวลากิจกรรม

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “การพูดและการฟังอย่างมีสติ”	๕ - ๑๐ นาที
อธิบายกิจกรรม	๓ - ๕ นาที
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจ	๑๕ - ๒๐ นาที
แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่	๒๐ - ๔๐ นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	๑๕ - ๒๐ นาที

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนการบรรยายวิธีการและประโยชน์ของการพูดและการฟังอย่างมีสติ โดยใช้หลักธรรมเรื่องสัมมาวาจา และการรู้สึกตัว

๒) กระบวนการอธิบายกิจกรรมว่า ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กัน ผลัดกันเล่าเรื่องประทับใจของตนเอง โดยผู้พูดมีความรู้สึกตัวในการพูด ผู้ฟังมีความรู้สึกตัวในการฟัง และขอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เลือกจับคู่กับคนที่ตนคุ้นเคยน้อยที่สุดในกลุ่ม

๓) ให้เวลาผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกการพูดและฟังอย่างมีสติคู่ละ ๑๕ - ๒๐ นาที โดยให้บริหารเวลากันเองในกลุ่มของตน (หรือกระบวนการจะเคาะระฆังบอกเวลาให้ก็ได้)

๔) กลับมาสะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในกลุ่มใหญ่ โดยกระบวนการเป็นผู้นำการอภิปรายซักถามและเชื่อมโยงประเด็นเข้ากับหลักการเจริญสติวิปัสสนา

๕) กระบวนการบรรยายสรุป และเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม



## กิจกรรมที่ ๘ : ฝึกใช้ไตรสิกขา

### วัตถุประสงค์

ฝึกสติและความรู้ตัวให้ตั้งอยู่ในความปกติอย่างมีปัญญา

### สาระสำคัญ

กระบวนการใช้เวลาแต่ละคนได้อยู่กับตัวเอง ๓๐ นาที ให้ฝึกใช้เครื่องมือสี่สิกขา คือความเป็นปกติ จิตตสิกขา การรู้สึกตัวตามธรรมชาติที่ไหลไปเรื่อยๆ และปัญญาสิกขา เห็นความไม่เที่ยง เห็นว่าใจนี้ไม่เที่ยง กายนี้ไม่คงทน เป็นทุกข์ และไปถึงที่สุดคือบังคับไม่ได้ เมื่อได้เรียนรู้ความจริงของชีวิตว่ากายไม่เที่ยง ใจไม่เที่ยง ก็จะเลิกยึดถือชีวิตว่าเป็นเรา

### เวลา

๖๐ - ๙๐ นาที

### ผู้เข้าร่วม

- จำนวนประมาณ ๒๐ - ๓๐ คน
- กลุ่มบุคลากรในองค์กร
- กลุ่มผู้เข้าร่วมการอบรมทั่วไป

### ทักษะที่จำเป็นสำหรับกระบวนการ

- เข้าใจวิธีการขึ้นพื้นฐานของการเจริญสติ มีประสบการณ์ตรงในการเจริญสติวิปัสสนามากพอ และสามารถถ่ายทอดชี้แนะการปฏิบัติได้

- มีความแม่นยำในหลักธรรมพื้นฐานเกี่ยวกับการเจริญสติ และหลักไตรสิกขา
- สามารถสรุปและเชื่อมโยงประเด็นจากสิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกันและมีความชัดเจนถึงแนวทางการเจริญสติวิปัสสนา

### การจัดสถานที่

จัดห้องให้มีบรรยากาศสงบ ผ่อนคลาย ให้แต่ละคนสามารถหามุมสงบของตนเองได้ อาจเอนก้นกับพื้น หรือนั่งเก้าอี้ ก็ได้

### วัสดุอุปกรณ์

- วิทยุ/เครื่องเล่น CD
- อุปกรณ์อื่นๆ ที่จะใช้กวนความสนใจของสมาชิก แล้วแต่กระบวนการจะเลือก

### ตารางเวลา

กิจกรรม	เวลา (ประมาณ)
บรรยาย “การฝึกใช้ไตรสิกขา” และอธิบายกิจกรรม	๕ - ๑๐ นาที
ฝึกการรู้ตัว อยู่ในความปกติให้เกิดปัญญา	๒๐ - ๓๐ นาที
สะท้อนประสบการณ์และสรุปการเรียนรู้ ในกลุ่มใหญ่	๓๐ - ๔๕ นาที
บรรยายสรุป และอภิปรายซักถาม	๑๕ - ๒๐ นาที



## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑) กระบวนการบรรยายหลักไตรสิกขาโดยสรุป และอธิบายการฝึกใช้ไตรสิกขาในชีวิตว่าคือการอยู่ในความเป็นปกติ การมีสติรู้สึกตัว และมีปัญญาเข้าใจถึงไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในกายใจของตนเอง

๒) ให้เวลาสมาธิฝึกการรู้ตัว ๓๐ นาที โดยให้แต่ละคนเลือกมุมของตนเอง จะทำกิจกรรมอะไรก็ได้ แต่ขอให้อยู่ในความสงบ ไม่รบกวนผู้อื่น และมีความรู้สึกตัวอยู่กับตัวเอง ระหว่างที่สมาธิฝึกการรู้ตัวนี้ บางคนอาจนั่งหลับตา ทำสมาธิ หรือเดินจงกรม กระบวนการจะสร้างตัวกวน เช่นเปิดเสียงแปลกๆ เปิดหีบเพลง หรือตุ๊กตาร้องเพลง ทำของตก เสียงดัง ฯลฯ เพื่อสร้างเงื่อนไขให้สมาธิมองเห็นความไม่เที่ยงของจิตใจที่ถูกกระทบจากเงื่อนไขต่างๆ

๓) กลับมาล้อมวง สะท้อนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยกระบวนการคอยชี้ให้เห็นประเด็น และแนวทางในการเจริญสติวิปัสสนา





๔

# ประสบการณ์ตรง

ของผู้เข้าร่วมกระบวนการ



ประสบการณ์ตรงที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้สะท้อนออกมาทั้งระหว่างกระบวนการ ในช่วงสรุปการเรียนรู้ และการทำ Focus Group วิจารณ์กระบวนการ สามารถสะท้อนถึงกระบวนการเรียนรู้ ประเด็นที่ผู้เข้าร่วมได้รับจากการเรียนรู้ และผลที่ได้รับจากการอบรมอย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม

## ประสบการณ์ระหว่างเรียนรู้

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมสะท้อนระหว่างกิจกรรมต่างๆ ในการอบรมครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงการเรียนรู้ที่จะสังเกตความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้ละเอียดและว่องไวขึ้น เป็นพื้นฐานของการฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวันดังตัวอย่างคือ

กิจกรรม “ตามหาพ่อแม่” มีผู้เข้าร่วมสะท้อนถึงความคิดความรู้สึกที่มีทั้งความยึดติด ความสงสัย ความกลัว ฯลฯ เช่น

“ตกหลุมความเป็นห่วง ลุ้น ตกหลุมความเป็นเจ้าของ เป็นตัวเป็นตน นี่ลูกเรา กลัวเขาหาเราไม่เจอ ทั้งที่เป็นเกม เป็นแค่ลูกสมมุติขนาดนี้ไม่น่าเชื่อเลยว่าความคิดมันไวอย่างนี้”

“ตกหลุมของความกลัว เราจะไปทางไหนดี ไม่กล้าเดินไป”

“ตกหลุมสงสัยว่ากำลังทำผิดกติกาหรือเปล่า”

“ตกหลุมทุกอย่างที่สามารถตกได้ อย่างแรกคือสงสัย ก่อนว่าจะถามได้ไหม จึงพูดไปแล้วก็รู้สึกผิด เมื่ออาจารย์พูดว่าห้ามพูด แล้วก็เดินหาไป โดยเอามือคว้าออกไป เป็นความกลัวที่มันมีด จึงคว้าออกไป และเห็นพลังของตัวเองที่ต้องการพุ่งไปหาให้เจอ”

บางคนก็พูดถึงความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมนี้แม้จะเป็นเพียงเกม  
เช่น

“รู้สึกกระอักกระอ่วนกับกิจกรรมนี้ รู้สึกว่าจะทำให้เขาหงุดหงิดด้วยหรือเปล่า จะหาเจอหรือไม่ ตกหลุมกังวล”

“รู้สึกกังวลและไม่พอใจที่หาไม่เจอ ไม่เป็นไปตามที่เราคิดเลย”

“รู้สึกว่าตื่นเต้น กังวล สงสัย อยากจะหาให้เจอ”

ซึ่งอาจารย์ได้สรุปให้เห็นว่า

“แค่เล่นเกมนี้ ทำไมทุกข์กันมากขนาดนี้ น่าสงสัยตัวเองไหม เราแค่บอกnowledgeให้เรียนรู้แต่ทุกคนก็ได้เรียนรู้จริงๆ นะ ว่าเราทุกคนมีความทุกข์กันจริงๆ แค่เราเห็นผิดอย่างเดียวกัทำให้เราทุกข์ได้นะ ทุกข์ทั้งนั้นเลย... แต่ถ้าใครรู้สึกตัว ความเห็นผิดก็จะหมดไปๆ จะขึ้นจากหลุมเป็นความรู้สึกตัว”

ในกิจกรรม “เมล็ดพันธุ์แห่งจิต” ผู้เข้าร่วมได้สะท้อนให้เห็นถึงการมีความรู้ตัวที่ละเอียดยิ่งขึ้น และมีความเข้าใจเรื่องสติแจ่มชัดขึ้นหลายๆ คนได้สะท้อนถึงความเข้าใจตัวเองที่ชัดเจนขึ้นจากปฏิกิริยาที่แสดงออกมา และตนได้สังเกตเห็นในระหว่างการทำกิจกรรม

“ตั้งแต่ตอนแรกยังไม่เข้าใจโจทย์... แอบมองคนอื่นว่า ทำกันอย่างไร ก็นั่งนับเมล็ดถั่วไปเรื่อยๆ เพราะเป็นการเซฟตัวเองมากที่สุดแล้ว... เห็นว่าตัวเองเป็นคนตั้งใจมาก และรู้สึกว่าเป็นคนชอบตำหนิตัวเอง”

“เราเป็นประเภทต้องเข้าใจคำสั่งก่อน เข้าใจงานก่อน และเรารู้สึกคับข้องใจมากถ้าเราไม่มีความชัดเจน”

“สังเกตเห็นตัวเองว่า เครียด ต้องทำให้ได้พอดีเม็ด นับวงอยู่นั้นแหละ เรียงวงให้ครบพอเขียนเสร็จแล้วถ้าเหลือ เม็ดจะทำไงดี เห็นความเคร่งเครียดของตัวเองมาก”

อีกหลายๆ คนได้สะท้อนถึงความเข้าใจเรื่องสติ และความรู้ตัวที่ชัดเจนขึ้น เช่น

“เห็นว่ามีหลุมเยอะแยะเลย ได้ยินเสียงเพลงก็ทำให้เพลินแล้วยังมีหลุมอื่นๆ อีก เช่น ร้อน เมื่อย ง่วง”

“เห็นว่าถูกระทบจากเสียงที่เข้ามารบกวนมาก ทั้งเสียงนก เสียงไม้ ลมเย็น รู้สึกเร็วมาก บางครั้งก็ขี้เกียจใส่เมล็ด เพราะเรารู้สึกเยอะมาก”

“ได้ยินเสียงคนอื่นเหม็นลึดถั่วเขียว ก็เกิดความคิดว่า สตินี้ต้องต่อเนื่องขนาดนี้เลยหรือ เห็นเป็นสายเลย เห็นความพอใจตัวเอง ไม่พอใจตัวเอง สงสัย เผลอคิด เครียด เพลิน สลับไปมาตลอด”

“เห็นว่าใจเรามันเร็วมาก เพราะใจจะแวบไปแวบมา คิดไปโน่นไปนี่... และเห็นความแตกต่างระหว่างความรู้สึกตัวกับการเพ่งอยู่กับตัวเอง”

“เห็นความหงุดหงิดของตนเอง... เพราะไปได้ยินเสียงคนอื่นกวนเหม็นลึดถั่วเขียวในถ้วย ก็ทำให้เราได้ตามรู้ไปว่าจะตกหลุมหรือไม่ พอทำไปก็คิดอีกว่าแล้วเราจริงหรือเปล่า? ทำไมมันเร็วมาก”

“ฟังเพลงไปพอทำนองเปลี่ยน ความพอใจของเราก็จะเปลี่ยน เห็นหลุมเยอะมาก ทำไมมันถึงได้มากขนาดนี้... พอเพลงหวานเราก็ไม่พอใจ... อากาศร้อนไม่พอใจพอพัดลมโขยมาเราก็พอใจ ใส่ถั่วจนรู้สึกแข็ง ทำไมถึงเยอะอย่างนี้ รู้สึกท้อ แล้วก็อ้อ!!! มันท้อก็ใส่เข้าไปอีกเม็ด รู้สึกว่าความรู้สึกตัวมีตลอดเวลา และรู้สึกสดด้วย”

ในกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น การเดิน การพูด การฟัง จะเห็นได้ว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถมีสติรู้ตัวได้ละเอียดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่อง เช่น ในขณะที่เดิน

“เมื่อไปตลาดจะเกิดความอยาก เห็นอยากในสี ในกลิ่น  
อยากจะกินขนมครก รู้สึกตื่นเต้น ฟุ้งซ่านกับสิ่งที่พบ”

“ผลอบ่อย โดยเฉพาะไปกับตา ตาจะพาออกได้ง่าย  
มาก... บางครั้งเราก็ไม่ทันที่ที่ไม่รู้ก็มีเยอะมาก... จากลืบกี้  
ผลไปกับความคิด คิดไปจนถึงงานเสร็จจนเรียบร้อยไปแล้ว”

## ขณะฝึกการฟัง

“เป็นคนฟังก่อน เห็นว่าตัวเองแวนไปแวนมา เห็นคน  
อื่นเดินผ่านก็ดูเห็นแวนไป พยายามที่จะฟังให้มาก ให้เข้าใจ  
แต่ก็คิดเยอะ เห็นความเคยชินของเราที่เคยทำมา เห็นเรา  
หลุดไปจากการฟัง”

“การฟังนั้น พอดีเขาเล่าเรื่องย้อนมาที่ตัวเรา เรื่อง  
ประทับใจอะไรในตัวเรา เป็นเรื่องยากที่จะฟัง เราพยายาม  
ที่จะฟังโดยไม่อินไปกับเขา เพราะเราอาจจะลอยไปได้  
พยายามที่จะอยู่กับความรู้สึกของตัวเอง แต่ก็รู้สึกปลื้ม  
นิดๆ นะ”

## หรือในขณะเป็นผู้พูด

“เป็นคนเล่าก่อน รู้สึกเกร็ง จะสั้นยาวกินเวลาของ  
เพื่อนหรือเปล่า แต่พอรับรู้ว่าการเกร็งก็หายไปเลย เล่าตามที่  
ปรากฏออกมา”

“เป็นคนเล่าก่อน ตอนแรกคิดว่าไม่ยาก เพราะเป็นคนชอบเล่า แต่ปรากฏว่าเรื่องที่เรเล่า เป็นเรื่องที่เรารู้สึกกับมันมาก เริ่มจับได้ว่ากังวล... เรื่องมันจะสดใหม่? ... จะมีประโยชน์ไหม เพราะคนฟังเขาเป็นคนมีสาระ แล้วก็ห่วงเรื่องเวลา”

ซึ่งจะเห็นได้ว่าแม้ในช่วงเวลาสั้นๆ แต่ละคนก็สังเกตได้ว่ามีความรู้สึกนึกคิดเกิดขึ้นได้มากมาย

การทำกิจกรรมเจริญสติในชีวิตประจำวันยังช่วยให้หลายๆ คนเข้าใจความแตกต่างระหว่างการรู้ตัวตามปกติกับการระวังตัว หรือการเกร็งสติคอยบังคับตนเองได้ชัดเจนขึ้นด้วย เช่น

“วันนี้ได้พบความแปลกใหม่ของการเดิน รู้สติมากขึ้น เดินแบบสบายๆ ตามรู้ใจที่สัมผัสได้ไว้มาก รู้สึกตามความเคลื่อนไหวของกายใจได้มากขึ้นโดยไม่ต้องเกร็ง ไม่ต้องกำหนดเกิดสิ่งมหัศจรรย์ที่ได้เดินมา ๕๐ กว่าปีแล้วไม่เคยรู้คือทำให้รู้ว่าเราเดินลงน้ำหนักเท้าซ้ายมากกว่าเท้าขวา”

“ตอนไปกับตอนกลับคนละเรื่อง ตอนไปรู้สึกตัวเองจะเพ่ง เหมือนหุ่นยนต์มาก พอเพ่งไปจะไม่เห็นความรู้สึก พอเราคลายลง เราก็จะเห็นว่าความคิดมันออกมาเยอะมาก จับได้ปะๆๆ ทำให้เห็นตัวเองมากขึ้น”

“เห็นความพยายาม ความคาดหวังของตัวเอง และตามดูผู้อื่นด้วย เห็นพัฒนาการของตนเองว่าเมื่อก่อนจะรู้สึก



เกร็งมากๆ เมื่อจะทำอะไร เดี่ยวนี้รู้สึกคลายมากขึ้น แต่ก็  
ไม่จมกับการไปอินกับอะไรบางอย่าง”

“ตั้งใจเยอะ ทำให้รู้เท่า แต่ไม่รู้ตัว”

“รู้สึกได้ถึงการผ่อนคลายจากการเหวี่ยงแขน แต่เราก็  
กลับไปจ้องการเหวี่ยงแขนอีก จึงทำให้เราเลยสุดโต่งไปอีก  
ข้างหนึ่ง... บางช่วงก็เผลอไปกับความคิด... คิดไปจนงาน  
เสร็จเป็นเรื่องของความสุดโต่งทั้งสองด้านเลย ทำให้คิดได้  
ว่าเรามีเครื่องมือเยอะนี้ เราก็เอาความไม่ปกตินี้แหละเป็น  
เครื่องมือ คิดเสร็จก็เห็นว่า เออ เราเป็นพวกช่างคิดจริงๆ ทำให้  
ยอมรับรู้ว่าเราต้องเอาตัวนี้แหละมาเป็นตัวฝึก”

## ผลที่ได้รับจากกระบวนการฝึกอบรม

จากการฝึกอบรมเพียงสามวัน ผู้เข้าร่วมหลายคนได้เห็นความ  
เปลี่ยนแปลงในตัวเองและเพื่อนๆ ที่เข้ารับการอบรมอย่างชัดเจน เช่นมี  
ผู้พูดว่า

“ได้เห็นตัวอย่างของคนที่เปลี่ยนเห็นประจักษ์ด้วยสีหน้า  
แววตาที่เปล่งออกมา”

สิ่งหนึ่งที่ผู้เข้าร่วมหลายคนสะท้อนว่าตนได้รับมากคือเกิดสติรู้ตัว  
มองเห็นความเคยชินและลักษณะเดิมๆ ที่ไม่เคยสังเกตเห็นมาก่อนได้  
ชัดเจนขึ้นมาก เช่นมีผู้สรุปว่า

“ได้มาเรียนรู้ชัดเกลากับสิ่งใหม่ๆ ของตนเอง และเห็นร่องเดิมของตนเอง เห็นตัวเองซุกหลุมในหลุม... รู้สึกขอบคุณท่านอาจารย์ ขอบคุณทุกคนที่อยู่ในที่นี้ การกระทำของทุกคน คำพูดทุกคำทำให้เรารู้สึกตัว”

ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ได้พูดถึงผลที่ได้จากกระบวนการฝึกอบรมช่วยเข้าใจแนวทางการเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ชัดเจนขึ้น และรู้สึกว่าการนำธรรมะไปใช้ในชีวิตประจำวันไม่ได้เป็นเรื่องยากจนเกินไป ทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เช่น

“ทำให้ธรรมะเป็นสิ่งที่ใช้งานได้จริงในชีวิต”

“๓ วันนี้เป็น ๓ วันที่ทำให้เข้าใจ และรู้สึกว่าธรรมะเป็นเรื่องของชีวิตประจำวันและเราได้เข้าใจจริงๆ กับมัน... ได้เข้าใจระดับหนึ่งแล้วว่า สิ่งที่เราควรทำคือการรู้สึกตัวของตัวเอง และเป็นอะไรที่ง่าย ไม่ได้เป็นอะไรที่ยาก เป็นอีกโลกหนึ่งเหมือนที่เคยรู้สึก วันนี้ทำให้รู้สึกว่าธรรมะอยู่กับเรา... ตลอดเวลาที่เราศึกษาธรรมะมาไม่เคยรู้สึกแบบนี้เราไม่รู้จริง คำว่าธรรมะคือชีวิตของท่านพุทธทาสนั่น มาวันนี้เรารู้เลยว่ามันอยู่กับเรานี้แหละมองเห็นความสว่างของชีวิตในเส้นทางที่เราจะเดิน”

“ได้เทคนิคที่นำไปทำงานให้มีความสุข”

“เป็นวิธีการที่ง่ายอย่างนี้ก็ไม่ถึง หลากๆ ครั้งไม่คิดว่าตรงนี้เป็นสติ บางทีเราอาจจะไม่รู้จักคำว่าสติ อย่างชัดเจน วิธี

ที่เราตามอารมณ์ รู้อารมณ์ เป็นเรื่องที่เราทำอยู่แล้วทุกวัน บางทีเราคิดว่าการนั่งสมาธิเป็นวิธีเดียวที่เป็นการฝึกสติ แต่เราก็กังขาไม่เคยนำมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างจริงจัง ทำให้รู้สึกว่ามันผ่านไปเราไม่รู้หลักการ แต่ยังไม่รู้วิธีนำไปใช้ แต่พออาจารย์ได้บอก เรารู้ว่าแค่นี้เองแต่เรานึกไม่ถึง บางทีเราอาจติดอยู่กับรูปแบบ... ครั้งนี้ทำให้เข้าใจมากขึ้นที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน”

“มาที่นี้แล้วเข้าใจคำว่าสติได้ระดับหนึ่ง และได้รู้ว่าสติต้องฝึก ไม่ได้ใช้หัว เหมือนที่อาจารย์ได้บอกว่าการจะได้อะไร รู้สึกว่าสติที่เราฝึกจะเป็นเรื่องที่ยากก็ง่าย ยากก็ไม่ยากจนเกินไป ธรรมะที่ดีต้องง่ายและเอาไปใช้ได้ คิดว่าต้องทดลองฝึกให้มากขึ้น”

สำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรมส่วนหนึ่งที่เคยฝึกปฏิบัติในแนวทางอื่นมาก่อนก็ได้เรียนรู้เห็นแนวทางใหม่และเข้าใจปัญหาที่เป็นข้อจำกัดเดิมของตนได้ดีขึ้น เช่น

“เรามักจะคุ้นเคยกับกายานุปัสสติ แต่พอพูดเรื่องจิตตานุปัสสติ เพียงแค่เฝ้าดูและให้เขาหลุดขึ้นมา และจำความรู้สึกตรงนั้น มันง่ายจริงๆ ไม่ต้องไปบังคับ เพียงแต่ตามรู้ก็ได้ ต้องขอขอบคุณและไม่คิดว่าจะง่ายถึงเพียงนี้”

“ได้มาฝึกตรงนี้เป็นบุญของชีวิต... เห็นความตั้งใจ  
มากไปของตัวเอง”

“ที่เคยฝึกรู้สึกว่ามีสติรู้สึกซัดๆ อยู่ข้างใน ทำให้  
คิดว่าเราคงสุดโต่ง... เหมือนกับถือกระบองคอยตี รู้สึก  
เครียดอยู่ข้างใน มาที่นี่พอได้ผ่านแต่ละกิจกรรมก็ได้เข้าใจ  
มากขึ้น มองไปข้างนอกเห็นแม่น้ำที่ไหลผ่าน เราน่าจะทำ  
เหมือนนั่งอยู่ริมแม่น้ำ... อะไรผ่านมาราก็เห็นเห็นมันผ่านไป  
ไม่ต้องไปเกาะติดอยู่กับมัน”

ข้อสรุปอีกข้อหนึ่งที่หลายคนเห็นตรงกันก็คือ เป็นรูปแบบการ  
เรียนรู้และปฏิบัติธรรมที่มีความเรียบง่ายแต่ได้ผลมาก เช่น

“อาจารย์เป็นเหมือนพระเซน คำพูดของอาจารย์  
เหมือนเอาไม้ตีหัว แต่ทำให้เราเข้าใจและโล่งใจได้”

“ต้องยอมรับว่าทิ้งและคิดไม่ถึง การไปถึงธรรมนั้น  
ปกติคิดว่ายาก แต่อาจารย์ทำได้ง่าย พอลองทำตามก็ทำได้ง่าย  
ถ้าเราไม่ไปสุดโต่งทั้ง ๒ ข้าง สุดท้ายก็จะอยู่พอดีๆ ตาม  
ธรรมชาติ ตามประสบการณ์ของตัวเอง และช่วยให้เราเห็น  
ตัวเองได้ง่ายขึ้น... โดยสรุปที่ประทับใจคือง่าย และเป็นผล  
ที่ได้รับเกินคาด”





# ๕ การประยุกต์ใช้ และข้อสังเกต

## การนำไปประยุกต์ใช้

กระบวนการจัดการอบรมเรื่องการเจริญสติวิปัสสนาในรูปแบบที่กล่าวมานี้ อาจนับได้ว่าเป็นรูปแบบใหม่ของการฝึกเจริญสติวิปัสสนาที่มีความเชื่อมโยงกับชีวิตประจำวัน และน่าจะใช้เป็นแบบอย่างในการจัดอบรมการเจริญสติวิปัสสนาสำหรับกลุ่มต่างๆ โดยเฉพาะเยาวชน นักเรียน นักศึกษาและคนรุ่นใหม่ที่ต้องการสิ่งที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันของตน และสามารถเข้าใจได้ง่ายได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามการนำกระบวนการนี้ไปประยุกต์ใช้มีข้อที่พึงสังวรณ และประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนหลายประการ คือ

๑) การนำฝึกเจริญสติวิปัสสนาจำเป็นต้องใช้กระบวนการที่มีความรู้ความเข้าใจในการเจริญสติวิปัสสนาอย่างลึกซึ้งทั้งในหลักธรรมและประสบการณ์ตรงจากการเจริญสติวิปัสสนาจนเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเท่านั้น กระบวนการที่ไม่ได้มีความเข้าใจที่แม่นยำ และถูกต้องจริง จะทำให้เกิดความไขว้เขว สับสนมากกว่าจะเกิดผลดี รูปแบบกระบวนการดังกล่าวจึงเป็นเพียงแนวทาง และตัวอย่างของกระบวนการที่กระบวนการผู้มีความพร้อมในการนำฝึกเจริญสติวิปัสสนา สามารถนำไปปรับใช้ได้ตามที่เห็นควรเท่านั้น ไม่ใช่กระบวนการหรือรูปแบบมาตรฐานที่ผู้ไม่มีพื้นฐานเพียงพอจะสามารถนำไปใช้ได้ อย่างไรก็ตามกระบวนการบางส่วนอาจสามารถนำไปปรับใช้ในบริบทต่างๆ และประยุกต์ใช้ในระดับที่มีความลึกซึ้งน้อยลงได้บ้าง หากผู้นำไปประยุกต์ใช้เข้าใจจุดมุ่งหมายและข้อจำกัดของตนได้ชัดเจน

๒) หัวใจสำคัญของกระบวนการฝึกอบรม “การเจริญสติวิปัสสนา” นี้คือการประสานการฝึกเจริญสติวิปัสสนาเข้ากับการใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่อง และสามารถใช้เป็นฐานในการพัฒนาตนเอง และการเรียนรู้ตามแนวคิดปัญญาศึกษาได้ รูปแบบและกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในกระบวนการทั้งหมดเป็นเพียงเครื่องมือที่นำไปสู่การฝึกสติ และการสังเกตตนเองทั้งสิ้น จึงไม่ควรยึดถือเป็นรูปแบบตายตัว แต่ควรยืดหยุ่น พลิกแพลง เลือกใช้ให้เหมาะสม สถานการณ์การอบรม และกลุ่มผู้เข้าร่วม

๓) การคัดลอกกิจกรรมไปใช้โดยไม่เข้าใจแก่นแท้ที่เป็นหัวใจของกิจกรรม จะทำให้เกิดกระบวนการอบรมที่ขาดชีวิต และอาจไม่สามารถตอบสนองวัตถุประสงค์ของการอบรมได้

๔) กระบวนการควรมีการคิดค้นกิจกรรมใหม่ๆ ที่ตั้งอยู่บนแนวคิดพื้นฐาน “การฝึกเจริญสติวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน” ให้มีความหลากหลาย และสอดคล้องกับความต้องการภูมิหลัง และความสนใจของกลุ่มในบริบทต่างๆ เช่น ในสถาบันการศึกษา ในองค์กรภาครัฐกิจ องค์กรภาครัฐ ชุมชนหมู่บ้าน ฯลฯ





## ข้อสังเกตจากผู้วิจัย

### จุดเด่นของกระบวนการอบรม

ในการอบรมครั้งนี้กระบวนการสามารถถ่ายทอดทั้งเนื้อหาเครื่องมือและวิธีการในการเจริญสติให้กับผู้เข้ารับการอบรมชัดเจน โดยใช้กระบวนการที่พาเข้าสู่สถานการณ์จริง ทำให้กลุ่มเป้าหมายสามารถสัมผัสสภาวะธรรมโดยตรง หมายถึง สภาวะธรรมที่เป็นจริงสำหรับทุกคน แต่ละคนอาจมีศาสตร์ มีวิธีการต่างกัน แต่ต้องใช้สภาวะธรรม เป็นสิ่งจูงใจเพื่อให้ทุกคนได้สัมผัสได้ด้วยตนเอง เป็นสิ่งที่ทุกคนมีเหมือนกัน เกิดเหมือนกัน เป็นธรรมชาติที่แท้จริง

เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่เหนือภาษา เหนือเหตุผล ให้เข้าสู่สภาวะธรรมโดยตรง เช่น เดินตลาด เมล็ดถั่วเขียว เสียงขณะนั่งสมาธิ เช่น ได้ยินเสียงแล้วเกิดนิมิต เกิดสงสัย เห็นความไม่สบายกาย เห็นสภาวะธรรมที่เป็นความจริง เห็นความไม่เที่ยง เห็นทุกข์ บีบคั้น เมื่อทุกข์แล้วต้องอนิจจัง เปลี่ยนแปลงและควบคุมไม่ได้ เข้าถึงไตรลักษณ์เลยทันที ต้องใช้การฝึกเรื่อยๆ ตามรู้ก่อนแล้วค่อยเท่าทัน เห็นจริงตามที่เกิดขึ้น

### ประโยชน์และความสำคัญ

การอบรมในเรื่องนี้เป็นหัวใจของจิตตปัญญาศึกษา เนื่องจากการเจริญสติวิปัสสนา หรือการฝึกการรู้ตัว และการสังเกตตนเอง เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาตนในทุกรูปแบบ แม้แต่การพัฒนาในองค์กรธุรกิจ ก็หันกลับมาให้ความสนใจการพัฒนาคนจากด้านในมาก

ขึ้นตามลำดับ การฝึกเจริญสติวิปัสสนา (หรือการฝึกการรู้เท่าทัน และการสังเกตตนเองในบริบทของวัฒนธรรมหรือศาสนาอื่น ในกรณีที่มิมีปัญหาในการยอมรับการฝึกเจริญสติวิปัสสนา เนื่องจากข้อห้ามทางวัฒนธรรมหรือศาสนา) จึงควรเป็นพื้นฐานและจุดเริ่มต้นของการศึกษาอบรม และการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษาทุกหลักสูตร รวมทั้งควรมีการผสมผสานแนวคิดและกระบวนการดังกล่าวเข้ากับการฝึกอบรมแนวจิตตปัญญาศึกษาทั้งกระบวนการอย่างต่อเนื่องด้วย

มีผู้นำการเจริญสติวิปัสสนาไปใช้ในจุดมุ่งหมายและในมิติต่างๆ เช่นการใช้ในมิติสุขภาพ มีผู้นำการเจริญสติวิปัสสนาไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ พบว่าช่วยให้มีสุขภาพใจ และสุขภาพกายดีขึ้น มีอาการของโรคดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการนำไปประยุกต์ใช้ในเรื่องอื่นอีกมาก เช่นการสื่อสารอย่างสันติ และสร้างสรรค์ (Non-Violence Communication) และการจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict Resolution) เป็นต้น

## รูปแบบที่เหมาะสม

รูปแบบของการฝึกอบรมการเจริญสติอาจทำได้หลากหลายรูปแบบ ขึ้นกับความถนัดและความเหมาะสมในแต่ละกลุ่ม และย่อมเป็นไปได้ว่าการอบรมแนวใดแนวหนึ่งจะถูกจริต หรือถูกใจทุกๆ คน เช่นการอบรมครั้งนี้ แม้ผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่จะพอใจ และคิดว่าได้ประโยชน์มากในเวลาค่อนข้างสั้น ก็มีผู้เข้าอบรมบางส่วนไม่คิดว่าตรงกับจริตของตนเอง เช่น

- ลักษณะของกระบวนการเป็นครุมาก ไม่เปิดกว้างเท่าที่ควร
- น่าจะมีการปูพื้นฐานทฤษฎีและความเข้าใจมากกว่านี้ (ในขณะที่บางคนมองว่าการให้เริ่มต้นโดยไม่มีกรอบทฤษฎีแบบนี้คืออยู่แล้ว)

เวลาที่ใช้ในการอบรมเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่มีการอภิปรายกันมากกว่าเวลาที่ใช่ จำเป็นต้องต่อเนื่องกันนานเท่าใด จึงจะบรรลุผลตามที่มุ่งหวัง (เช่น ๓ วัน, ๗ วัน หรือ ๑๐ วัน) ซึ่งมีผู้มีความเห็นต่างๆ กันไป และอาจจะไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่าตัวเลขใดคือคำตอบ เพราะขึ้นอยู่กับวิธีการที่แต่ละคนใช้ และพื้นฐานของผู้เข้ารับการอบรมด้วย

## สถานที่

สถานที่ในการฝึกอบรมมีความสำคัญอย่างมากต่อการจัดการอบรมเจริญสติภาวนา โดยทั่วไปควรเป็นสถานที่ที่มีความสงบ และอาจไม่ลำบากเกินไปถ้าเป็นกลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติใหม่ แต่ก็ไม่ควรหรูหราหรือสบายเกินไป เพราะจะทำให้จิตใจกลับฟุ้งซ่านได้ง่ายจากสิ่งเร้าต่างๆ

อย่างไรก็ตามการจัดสถานที่อาจขึ้นกับจุดมุ่งหมายของการอบรม เช่นต้องการฝึกการเจริญสติในชีวิตประจำวันก็อาจจะไม่ต้องเลือกสถานที่ที่สันโดษมาก แต่ให้ฝึกปฏิบัติในเงื่อนไขสภาพแวดล้อมที่ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวัน เป็นต้น

## บรรณานุกรม

พระปราโมทย์ ปาโมชโช. (๒๕๔๓). *ประทีปส่องธรรม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

พระปราโมทย์ ปาโมชโช. (๒๕๔๕). *วิธีแห่งความรู้แจ้ง ๑*. กรุงเทพฯ: บริษัท ปริมา พับบลิชซิง จำกัด.

พระปราโมทย์ ปาโมชโช. (๒๕๔๕). *ทางเอก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ธรรมดา.

พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (๒๕๔๓). *พุทธธรรม* (ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๕). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พุทธทาสภิกขุ. (๒๕๐๑). *คู่มือมนุษย์*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

## คณะผู้จัดทำ

### คณะที่ปรึกษา

นางสาวนราทิพย์ พุ่มทรัพย์	ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาพลังแผ่นดินเชิงคุณธรรม
นางสาวอังคณา เชาว์วัฒนาพานิช	ผู้ตรวจสอบภายใน
นายแก้ว วิฑูรย์เขียว	ที่ปรึกษาด้านสื่อและรณรงค์

### คณะทำงานจัดพิมพ์เอกสารทางวิชาการ

นางวิไลวรรณ ถีกไทย	ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารแผน ๑ รักษาการแทนผู้อำนวยการฝ่ายบริหารแผน ๒
นายณัฐบุรณจ	เดชวิริยะชาติ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายบริหารแผน ๑
นางสาวรินธรรม ธารมุกดา	เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๒
นางสาวอรมน ปั่นทอง	เจ้าหน้าที่ระดับสูง ฝ่ายบริหารแผน ๒
นางสาวปริญธร บุญเนตร	เจ้าหน้าที่ระดับกลาง ฝ่ายบริหารแผน ๒

### คณะทำงานสนับสนุนการวิจัยและจัดการความรู้

นางสาวศศิธร เล็กสุขศรี	
นางสาวอมรรัตน์ ชีรสรเพชญ	

### คณะผู้เรียบเรียง

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหลักสูตรการอบรมและกระบวนการด้านจิตตปัญญาศึกษา



ท่านผู้สนใจ สามารถ Download หนังสือฉบับนี้ได้ที่  
[www.moralcenter.or.th](http://www.moralcenter.or.th) หรือ  
<http://dl.moralcenter.or.th>

